



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة محمد خيضر - بسكرة



مطبوعة محاضرات في مقياس:

مدخل للنشاط البدني الرياضي التربوي

موجهة لطلبة التكوين القاعدي المشترك
(السنة الأولى ليسانس)

من إعداد الدكتور:
بقار ناصر

السنة الجامعية: 2021 / 2022

- معلومات عامة عن المقياس :

- عنوان الوحدة : إستكشافية.

- المقياس : مدخل للنشاط البدني الرياضي التربوي.

- السنة الجامعية : 2022/2021.

- نوع الدرس : أعمال موجهة ☐ محاضرة ☒ سداسي ☐ سنوي ☒
- المعامل : 01 الرصيد : 01

- المدة الزمنية : 14 أسبوع - بمقدار ساعي إجمالي 21 ساعة.

- الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جند مشترك.

- أهداف التعلم :

❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

❖ الرفع من المستوى البدني والتقني للطالب في الميدان.

- المعارف المسبقة المطلوبة :

❖ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات إستخدامه في الميدان الرياضي.

❖ الاطلاع على النظريات وطرق التدريب المختلفة.

- طريقة التقييم : متواصل وإمتحان.

- كيفية تقييم التعلم :

تقييم كتابي آخر السداسي (إمتحان)، يتضمن كل ما تمّ التطرق إليه ومناقشته في المحاضرات،

ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والإستنباط.

2- معلومات عن الأستاذ :

- الأستاذ : د. بقار ناصر.

- الرتبة : أستاذ محاضر - أ -

- المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة محمد خيضر - بسكرة.

- التخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي.

- البريد الإلكتروني الخاص : beggar.nacer@yahoo.fr

- البريد الإلكتروني المهني : nacer.beggar@univ-biskra.dz

- توقيت المحاضرة : الثلاثاء 13:10 – 14:40.

محتوى المقياس

	معلومات عامة عن المقياس
الصفحة	قائمة المحتويات
04	المحور الأول: مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي
15	المحور الثاني: أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي.
24	المحور الثالث: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي.
36	المحور الرابع: النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية.
81	المحور الخامس: النشاط البدني الرياضي التربوي وأبعاد الشخصية السوية.
101	المحور السادس: قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية.
106	نماذج لمواضيع مقدمة لتقييم المكتسبات
113	قائمة المراجع

المحور الأول

مفهوم النشاط البدني الرياضي

التربوي

المحاضرة رقم 01

المحاضرة رقم (01)

تمهيد:

1.1- مدخل للنشاط البدني الرياضي:

يعد النشاط الرياضي من أهم الوسائل للتعريف عن الذات بالبنية للتلاميذ أو الفرد داخل المدرسة أو خارجها فبواسطتها يعبر الفرد عن رغباته وميولاته وكذلك عن مواهبه عن طريق اللعب، مما يؤدي إلى تكوين الفرد تكويناً سليماً متكاملًا من الناحية البدنية والفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردوده البدني والذهني.

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميداناً هاماً في ميادين التربية وعنصرًا فعالاً في إعداد المواطن الصالح ويزوده بخبرات ومهارات واسعة يمكنه في أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على أن يشكل حياته ويعينه مسايرة العمر في تكوينه ونموه، وفي عصرنا هذا ما زال هناك فهمنا خاطئاً للتربية البدنية وأهدافها لدرجة أنه يمكن القول أنها مادة للعب والترفيه والتسلية فقط، والبعض ينظر إلى التربية البدنية على أنها حشو في الجدول المدرسي أو أنها فترة راحة بين الدروس اليومية التي يتلقاها التلميذ وعلى العكس فالتربية البدنية والرياضية أو النشاط البدني الرياضي هي مصطلحات تعبر عن حركة الإنسان المنظمة في مستواها التعليمي التربوي البسيط في المدرسة (وهو ما نطلق عليه في مستواها التعليمي التربوي التربية البدنية والرياضية) أو إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات (هذا ما نطلق عليه الرياضة).

2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

1.2.1- تعريف النشاط البدني:

أ- تعريفه أدبياً: تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

ب- تعريفه الأنثربولوجي: وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ج - تعريف لارسون: ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله على الإطلاق في مؤلفاته وإعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغيرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة.

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني...إلخ.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم.

2.2.1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركة لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" matfif أنه: وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة

لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهي التعبير الأصح المجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تنويع للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

1-3-3 النشاط الرياضي:

1-3-1- ماهية النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى.

- إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي

تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.
- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني والصحيح.

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

1-3-2- أهداف النشاط الرياضي: من بين أهداف النشاط الرياضي:

- زيادة قدرة الفرد على التركيز، الانتباه والإدراك والملاحظة والنمو والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلة القلب والرئتين مما يزيد في كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتوت عبها قدر الإمكان.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.

1-3-3- أنواع النشاط الرياضي:

• من الناحية الاجتماعية:

- أ. فردي: يعود ذلك النشاط الذي يمارسه الفرد دون الاستعانة بالآخرين في تأديته وهي أنواع: الجري، الملاكمة، ركوب الخيل، السباحة.
 - ب. جماعي: وهو النشاط الذي ممارسة الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق مثل: كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد.
- حسب طريقة الأداء:

- أ. ألعاب هادئة: لا يحتاج للمجهود الجسماني يقوم به الفرد وحدث أو مع أقاربه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية.
- ب. ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.
- ت. ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي، عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً أو جماعياً.

مفهوم النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني الرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة مثل: الجري واللعب بأنواعه فالنشاط البدني الرياضي تجاوز حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساس والانفعالات والدوافع الشخصية وهو ما بين بصورة واضحة أي مفهوم ت، ب، ر قد خرج أو تجاوز من نطاق العضلات والجسم كما كان يعرف سابقا ليشمل كل جوانب النمو السليم والمتكامل لشخصية الفرد وتكوين شخصية سوية في المجتمع.

الأهداف الخاصة للنشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط البدني الرياضي كجزء لا يتجزأ من التربية العامة إلى تحقيق العديد من الأهداف كالصحية، تربوية وتعليمية والسلوكية.

أهداف الصحية: وتشمل قواعد وأسس المحافظة على الصحة العامة وطرق تحسينها وتقويتها، الهدف الصحي يعني البحث عن قوانين تأطير النشاط البدني الرياضي لتطوير الصحة وتكامل النمو البدني ووضع التعليمات والإرشادات الصحية ومقاييس خاصة في كيفية الممارسة في كل مرحلة من مراحل النمو، فالنشاط الرياضي مبني على أسس التربية والتعليمات الصحية يؤدي إلى تنمية الأعضاء والعضلات والأجهزة الوظيفية " **جهاز الدوري التنفسي** "، **قلي، غدي، هضمي** " ومن ثم زيادة الإنتاج اليومي للنشاط وخاصة نشاط الجهاز العصبي المركزي كالتفكير والملاحظة والانتباه والتذكر وحفظ الحركات والتمرينات.

ويمكن حصر الأهداف الصحية للنشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- تطوير متناسق للنمو البدني وتقوية الأجهزة الداخلية.
- تعويد التلاميذ على التنظيم الصحيح لأسلوب الحياة.
- تعويد التلميذ على العادات الصحية الأساسية وتعلم مبادئ الإسعافات الأولية.

الأهداف التربوية: ويشمل هذا الجانب تربية الفرد من كل الجوانب، فكريا، خلقيا وبدنيا ويجب ربط التربية بالتعليم وبهدف النشاط البدني الرياضي في الناحية التربوية إلى:

• تطوير رغبة التلميذ في الألعاب الرياضية والأنشطة التي تؤدي إلى تطوير إحساس التلاميذ يتناسق وإيقاع الحركات والتمرينات.

• تربية الطفل على الشجاعة والعمل الجماعي والشعور بالمسؤولية وحب النظام والتعود عليه.

• تربية الطفل على التفاوض المتزن بين العمل والتدريب.

• تربية الطفل على النشاط الحركي المستقل والاستعمال الأمثل للمعارف التربوية والنفسية.

• تطوير فترة الملاحظة والتفكير والإبداع والتعامل مع الآخرين.

الأهداف التعليمية: إن الهدف التعليمي للنشاط البدني الرياضي هو تعلم الحركات والمهارات الحركية وأنواع التمرينات ويهدف إلى:

• تطوير القدرة الحركية بشكل طبيعي ومنظم ومن الضروري التأكيد على المهارات الحركية الأساسية الضرورية لنظام الحياة.

• الحصول على المعارف الرياضية والخبرات من كل الجوانب وذلك لتحقيق سعادة الفرد.

• تعلم وحفظ المهارات الحركية عند التلاميذ، ومن الضروري تحفيز هذا الجانب فضلا عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية، وتؤكد التجارب أن التلميذ أو الفرد الرياضي منذ دخول هذه المرحلة يتميز بمستوى جيد من التطور العصبي مما يؤدي إلى تطور جيد للمهارة الرياضية وسبب ذلك الرغبة والميل الشديد للحركة من تلقاء نفسه.

الأهداف السلوكية:

وهذه الأهداف يتم التعبير عنها من ناحية المتعلم وهي تمثل خلاصة أو نتيجة هذا التعليم فإذا كان هدفنا التخفيف من ظاهرة العنف في الوسط المدرسي وبالتخفيف من الضغوط النفسية وامتصاص الطاقة الزائدة وتفعيل عملية التكيف الاجتماعي من خلال النشاط البدني الرياضي فإن وجود هذا الهدف يجب أن يراعي الظروف الواقعية من الوسائل

المادية والبشرية للوصول إلى تلميذ أو فرد متوازن نفسيا وانفعاليا وعاطفيا وسليم جسميا ومسؤول ومتكيف اجتماعيا.

المحور الأول

مفهوم النشاط البدني الرياضي

التربوي (تابع)

المحاضرة رقم 02

مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي:

إن النشاط البدني التربوي أو التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ليست وليدة الصدفة وإنما لها أهمية غالبية في حياة الطفل كونها تعمل على بناءه وتنشئته بصورة شاملة ليست بناء البدن فقط بل تعددت مهامها إلى جوانب معرفية عقلية ووجدانية واجتماعية....إلخ، وذلك عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

تعريفه:

التربية البدنية والرياضية هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل الدراسي، كذلك كأنشطة خارج الجدول (داخلية أو خارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي الحركي المعرفي والوجداني.

التعريف حسب المنهاج التربوي:

التربية ب. و. ر مادة تعليمية تخضع للنصوص التشريعية للمدرسة الجزائرية وتشارك في تحضير التلميذ لمواجهة المواقف العديدة والمتنوعة في المدرسة أو الحياة اليومية.

- هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تؤثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية، الحركية، الوجدانية، المعرفية، ويحقق ذلك عن طريق نشاطات بدنية رياضية وكذا الألعاب الهادفة والمقننة (لها قوانين).

- هي وسيلة تربوية وليست غاية رياضية محضة بحيث تسمح بتنمية وتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية، الاجتماعية والوجدانية، كما تشارك بكل فعالية في تنمية وتحسين الكفاءات الشاملة للتلميذ، عبر كل مراحل التعلم التي يمر بها وهي تستدعي التفكير والتخطيط وفقا للمنطق الميداني والإمكانيات المتوفرة.

مفاهيم وتعريف التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء، وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني. (صالح عبد العزيز، 1968، صفحة 57).

ويُعرّف "لوبوف J.C Le Beuf" التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيّف حسنة للحالات الممارسة. (J.C Le Beuf, 1974, p. 14).

ومن فرنسا روبرت روبين robert robin عرّف التربية البدنية على أنها: "أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية، النفسوحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".

ومن بريطانيا تعريف بيتر آرنولد (peter arnold) للتربية البدنية "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني". (أحمد عبد الرحمان، 1994، صفحة 20).

ويرى ويست بوتشر West Butcher التربية البدنية "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

ولذا نحن نتفق مع تعريف كوبسكي كوزليك kopesky kozlik الذي يعرف التربية البدنية "على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وإنفعاليا وإجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف". (أمين أنور الخولي، 1996، الصفحات 94-95).

3-5- مفهوم التربية البدنية والرياضية: هناك عدة تعاريف للتربية البدنية والرياضية، نذكر منها ما يلي:

- التربية البدنية والرياضة مادة دراسية تربوية أساسية، تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تُنفَّذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية

وخارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني). (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 25).

- وهي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وتشمل أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات وسلوك إجتماعي مميز، ذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي. (أحمد مختار عضاضة، ب.ت، صفحة 123).

- تعرف التربية البدنية والرياضية أيضا على أنها نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية مهمّة (السعيد مزروع، 2016، صفحة 47).

فتعبر التربية البدنية والرياضة واسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جدا من مجال التربية الشاملة، والذي تُعدّ التربية البدنية جزء منه، وهي تُؤدّي إلى نشاط كبير للعضلات مما يترتب عليه فوائد كثيرة، فهي تساهم في نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر ممكن من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه. (تشارلز بيكو، 1994، صفحة 69)

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

يعد النشاط البدني رياضي التربوي في صورته التربوية الحديثة ميدانا من ميادين التربية العامة، فهو يساهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من يتكيف مع مجتمعه، وأن يشكل حياته العلمية ويساهم في تنمية وطنه، يقول: "عباس أحمد صالح" التربية البدنية الرياضية مثلما مثل مواد المنهجية الدراسية الأخرى، فهي تعد وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي فمزولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية.

المحور الثاني
أهداف النشاط البدني الرياضي
التربوي
المحاضرة رقم 03

النشاط البدني الرياضي التربوي أو (التربية البدنية والرياضية) في الجزائر

تعريفه: يُعد النشاط البدني الرياضي التربوي أو التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بنظام التربية الشامل وتخضع لنفس الغايات والأهداف التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها والرامية إلى رفع قدرات الفرد وتكوين مواطن منتج وعلمي ومن خلال تنظيم التربية البدنية والرياضية.

ينتظر منها أن تؤدي ثلاث مهام رئيسية وهي:

1. من الناحية البدنية: تحسين قدرات الممارسين الفيزيولوجية النفسية، الحركية من خلال تحكم أكبر بالبدن وتكييفه مع البيئة.

2. من الناحية الاقتصادية: إن تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من استقرار نفسي يزيد من قدراته على مقاومة التعب إذ يمكنه من استعمال قوته في العمل استعمالا محكما فإنه بدون شك يؤدي إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية.

3. من الناحية الاجتماعية: إن ما يكتسبه الفرد من ممارسته النشاط البدني والرياضي من قيم ثقافية وخلقية تجعله يواجه كل الأعمال اليومية وتساهم في تعزيز الوئام المدني، وتسعى التنمية لروح الاتصال والتواصل والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما تسعى للتخفيف من حدة التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد أو المجموعة الواحدة أو بين المجموعات.

إن ديمقراطية ممارسة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التي من شأنها أن تساهم في تحرير المرأة وترقيتها، كما أنها عامل في تجنيد أفراد المجتمع للدفاع عن مكتسباته.

3-8- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي :

نقصد بالأهداف العامة، تلك التي يمكن تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم الثانوي، وقد تمت صياغة هذه الأهداف مع مراعاة خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ، وضرورة تعلمه كيفية التعايش، والعمل مع الآخرين، ومعرفة القيم والقواعد

الاجتماعية واحترامها، وصياغة هذه الأهداف وُزعت على ثلاثة مجالات أساسية وهي: المجال الحسي الحركي، والمجال الاجتماعي العاطفي، والمجال المعرفي. إضافة إلى أهداف عامة أخرى منها: تنمية القدرات النفسية ؛ وتنمية جمالية.

3-8-1- أهداف المجال الحسي الحركي :

تهدف التربية البدنية والرياضية في هذا المجال، إلى تطوير المهارة الحركية، والقدرات البدنية في التعليم الثانوي، واعتبارا للمستوى المحصل عليه، وتجربة التلميذ الحركية المكتسبة من مرحلة التعليم المتوسط، يجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

- يُدرك جسمه جيدا، ويتحكم فيه، ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة(حركات جمبازية، فنيات القفز الطويل والعالي...إلخ) ؛
- يكتسب سلوكات حركية مُنسقة، وملائمة مع المحيط، في كل من الوضعيات الطبيعية(مشي، جري..)، أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز حواجز مختلفة والتحكم في استعمالها في الأنشطة المتنوعة ؛
- يتحكم في الفنيات الحركية القاعدية، والوضعيات التكتيكية البسيطة للأنشطة والألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة ؛ (وزارة التربية الوطنية، 1996، الصفحات 6-7)؛

- يكتسب القدرات البدنية المتمثلة في المداومة، السرعة، المرونة، والقوة العضلية...إلخ، للمحافظة على لياقته البدنية وصحته، ويُحسن مردوديته في العمل الذهني واليدوي ؛
- يتحكم في توزيع جهده، وتناوب فترات العمل والراحة(مراقبة نبضات القلب، وفترات الاسترجاع...) ؛
- يعرف كيفية الإستراحة، والإسترخاء بإستعماله طرقا مختلفة(الاسترخاء العضلي، الاحساس بمختلف أطراف الجسم...).

3-8-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد بالعلاقات الديناميكية، المبنية على المساعدة والتعاون، والمنافسة، وتحقيق

أهداف المجال الاجتماعي العاطفي يُحاطُ بنفس الأهمية التي تُعطى للأهداف الحسية الحركية، وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لإتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية :

- يُحب النشاط البدني الرياضي، ويمتلك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب باستمرار ؛
- تنظيم طريقة عيشه (نظافة جسمه، واحترام أوقات العمل والراحة...) ؛
- يندمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني، والتقمّص التدريجي لمختلف الأدوار (في الملاحظة والتنظيم وتسيير الأفواج...) ؛
- يتهدّب خُلُقياً، بتقبّل القوانين واحترامها، وبتطبيقه لقواعد الحياة الجماعية داخل الفوج، واتجاه المنافس والتحلي بالروح الرياضية ؛
- يُعبّر عن إنفعالاته بطريقة إيجابية، بالفرح، وبالإرتياح أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويتقبّله للهزيمة، ويتحكّمه في الإنفعالات السلبية (العدوانية تجاه الآخرين...) ؛
- يُحبّ ويُمجّد العمل الجماعي، والقيم الاجتماعية التي تؤدي به إلى الوفاق والتلاحم، والتضامن (من خلال التحية الرياضية، وقوانين اللعب، وتقمّص الأدوار...) ؛
- يتضامن فعليا مع زملائه بالتعاون داخل وخارج الفوج ؛
- يتعلّم المسؤولية في مختلف المهام المنوطة به، وفي علاقاته مع الآخرين ؛
- يكون متطوعا وشجاعا ويبذل مجهودات متزايدة الشدة قصد الحصول على نتائج جيّدة.

3-8-3- أهداف المجال المعرفي :

تساعد التربية البدنية والرياضية التلميذ، على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي، خاصة أثناء الألعاب الجماعية، والمسائل التي تطرحها: التركيز واليقظة، وسرعة الإستجابة لمختلف المنبهات، والرؤية المركزية والمحيطية، والتصور الذهني لمواقف اللعب، (وزارة التربية الوطنية، 1996، الصفحات 7-8) والتحليل والتنبؤ للحلول بهدف السرعة في اتخاذ

القرار، كما يمكن للمراهق أن يكتسب في حصة التربية البدنية والرياضية القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- يعرف قوانين الألعاب التي يمارسها ويطبقها ؛
- يتعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة ؛
- يفهم أهداف التربية البدنية والرياضية، وتأثير التدريب على الجسم من الناحية التشريحية والفسيولوجية...إلخ ؛

تتحقق أغلبية هذه الأهداف المعرفية أثناء النشاط البدني أو كتكملة للدروس، لدفع التلميذ إلى الإهتمام بتكوينه الشخصي، وبإنجاز بحوث خاصة بالتدريب، خارج أوقات الدراسة. (وزارة التربية الوطنية، 1996، صفحة 8).

3-8-4- تنمية القدرات النفسية :

أما أهمية التربية البدنية من الناحية النفسية، فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرا هاما لتكوين الشخصية الناضجة السوية، كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الإجتماعي. (أنطوان الجوزي، 1980، صفحة 133).

3-8-5- التنمية الجمالية :

في مجال التربية البدنية كثيرا ما يتردد لفظ "جميل" للتعبير عن آداءات حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ومتميز في آدائه ولعبه، كما أن الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي تتيح قدرا كبيرا من فرص التذوق الجمالي، كما تنتج التربية البدنية وأشكال النشاط الحركي فرصا عديدة كي يُعبّر الفرد عن نفسه ويستشعر الجمال من هذا التعبير، حيث أن التربية البدنية ليست أهداف حركية جافة بل هي حقا فرصة لتقدير الجماليات للآداء الحركي، فضلا عن المشاركة الوجدانية التي

تجمع بين الناس على حب الأداءات الحركية الرفيعة، وفرصة للتعبير وتحقيق الذات الجمالية للفرد. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 159).

3-9- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية: تسعى التربية البدنية كجزء لا يتجزأ من التربية العامة إلى تحقيق العديد من الأهداف منها الصحية والتربوية والتعليمية.

3-9-1- الأهداف الصحية :

وتشمل قواعد وأسس المحافظة على الصحة العامة وطرق تحسينها وتقويتها، فالهدف الصحي يعني البحث عن قوانين تأثير النشاط الرياضي في تطوير الصحة وتكامل النمو البدني ووضع التعليمات والارشادات الصحية ومقاييس خاصة في كيفية الممارسة في كل مرحلة من مراحل النمو، فالنشاط الرياضي المبني على الأسس التربوية والتعليمات الصحية يؤدي إلى تطوير الأعضاء والعضلات، ومن ثمّ إلى زيادة الإنتاج اليومي وخاصة فيما يتعلق بنشاط الجهاز العصبي المركزي، الأجهزة كسرعة التفكير والملاحظة والانتباه والتذكر وحفظ الحركات والتمرينات وتطوير وظائف الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والتركيب الكيميائي والقوة العضلية ومرونة المفاصل، ويُعدّ الهدف الصحي من الأهداف الخاصة لتطوير النمو البدني والعقلي والنفسي ويمكن حصر الأهداف الصحية للتربية البدنية في ما يلي :

- ✓ تطوير متناسق للنمو البدني وتقوية الأجهزة الداخلية ؛
- ✓ تعويد التلاميذ على التنظيم الصحيح لأسلوب الحياة ؛
- ✓ تعويد التلاميذ على العادات الصحية الأساسية ؛
- ✓ إزالة التشوهات البدنية وتعويد التلاميذ على المحافظة على إستقامة الجسم. (ناهد محمد سعد، 1998، الصفحات 22-23).

3-9-2- الأهداف التربوية : ويشمل هذا الجانب تربية الفرد من كل الجوانب؛ فكرياً وخُلُقياً وعملياً وبدنياً، ويجب ربط التربية بالتعليم، وترمي التربية البدنية في هذا الجانب إلى:

- ✓ تطوير رغبة التلاميذ في الألعاب الرياضية والأنشطة التي تؤدي إلى تطوير إحساس التلاميذ بتناسق وإيقاع الحركات والتمرينات والألعاب ؛

✓ تربية التلاميذ على الشجاعة والعمل الجماعي والشعور بالمسؤولية وحب النظام والتعود عليه ؛

✓ تربية التلاميذ على التفاؤل المُتَّزن بين العمل والتدريب ؛

✓ النشاط الحركي المستقل والإستعمال الأمثل للمعارف التربوية والنفسية ؛

✓ تطوير قدرة الملاحظة والتفكير والإبداع والتعامل مع الآخرين.

3-9-3- الأهداف التعليمية : إن الهدف التعليمي للتربية البدنية والرياضية هو تعليم

الحركات والتمرينات والمهارات الحركية وتهدف التربية البدنية إلى ما يلي :

✓ تطوير القدرة الحركية بشكل طبيعي ومنظم، ومن الضروري التأكيد على المهارات

الحركية الأساسية التي هي إحدى الأمور الضرورية لنظام الحياة ؛

✓ الحصول على المعارف الرياضية والخبرات من كل الجوانب وذلك لتحقيق سعادة

الإنسان ؛

✓ تعليم وحفظ المهارات الحركية عند التلاميذ ومن الضروري تحفيز هذا الجانب فضلاً

عن ضرورة تهيئة الإمكانات النفسية، وتؤكد التجارب الخاصة أن التلميذ منذ دخول

هذه المرحلة يتميز بمستوى جيد من التطور العصبي لذا فالمهارة الرياضية تتطور

بشكل جيد وسبب ذلك الرغبة والميل الشديد للحركة من تلقاء نفسه. (كمال كحلي،

2009، الصفحات 91-92).

أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي وفق المنهاج المدرسي :

تمهيد :

يُعدّ النشاط البدني الرياضي التربوي جزءاً لا يتجزأ من نظام التربية العام، وهي

إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من مختلف العلوم، وترتكز أساساً على

الأنشطة الرياضية المتنوعة المختارة والمنظمة والموجهة لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا، بدنياً،

وإجتماعياً، وعقلياً، وجعله فرداً صالحاً ومفيداً في المجتمع، وتعتمد التربية البدنية والرياضية

على برامج ونظام تربوي مدروس من قبل الوزارة الوصية، من خلال مناهج تربوية مُوجهة

إلى أساتذة مختصين في هذا المجال، وتحتوي هذه الوثائق أو المناهج على كفاءات قاعدية وأهداف تعليمية، موزعة بدقة على المراحل التعليمية في الطورين المتوسط والثانوي.

وتُعد مادة التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية وليست غاية في حدّ ذاتها، إذ تتخللها أنشطة رياضية وألعاب تربوية وترفيهية ذات طابع تنافسي تسعى إلى بلوغ أهداف منشودة، كما يعد درس التربية البدنية والرياضية وحدة متكاملة الأهداف له مناهجه، ووسائله وطرق إخراجها، وهو حجر الأساس لعملية التعلم الحركي والمهاري، لذا سنتطرق في هذا الفصل إلى موضوع التربية البدنية والرياضية ؛ مفهومها ؛ نبذة تاريخية عنها ؛ مكانتها في النظام التربوي الجزائري ؛ أهدافها في التعليم الثانوي.

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وتربوية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

من الناحية البدنية:

1. تطوير وتحسين الصفات البدنية (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة...).
2. تحسين المردود الفيزيولوجي (جهاز الدوري التنفسي، جهاز العضلي، جهاز الغدي).
3. التحكم في نظام وتسيير المجهود البدني وتوزيعه.
4. التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
5. تنسيق جيد للحركات والعمليات.
6. المحافظة على التوازن، ورفع المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

من الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية الجسم الإنساني (علم التشريح) ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على الجسم الإنساني (علم البيوميكانيك).
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية كالتسخين.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي الحركي.

- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً ودولياً.

من الناحية الاجتماعية:

- التمتع بروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة (الخصم، الزميل، أو العنصر النسوي).
- التحكم في نزوات التلميذ والسيطرة عليها.

المحور الثالث
تصنيفات النشاط البدني
الرياضي التربوي
المحاضرة رقم 04

أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي

أولاً: أنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامة :

1/ النشاط الرياضي الترويحي:

تُعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة؛ للمساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها. وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاطاً ترويحياً يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة (الجديدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا النشاط الرياضي في:

1. البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي
2. التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.
3. الصحة واللياقة البدنية
4. تحقيق الذات ونمو الشخصية
5. نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصدقات.

2/ النشاط الرياضي التنافسي:

يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها عن منافسه. وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة.

الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز... إلخ يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل (أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي.

3/ النشاط الرياضي التربوي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط.

الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام. يعرف "وست بوشر النشاط البدني التربوي" بأنه "العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة". تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمرء. ويرى "كوسكي وكوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك. أما "بيتر أرتلود" فيرى أنها (ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنيا وتلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل أزهر وناجح وفعال.

ثانيا: وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

1.2- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة لكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، حيث كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

2.2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، و بالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداماً أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

3.2- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد، وصاغها عقلياً على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي .والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير

4.2- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والتربية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى منها منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف

وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

5.2- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي، وإثراء العلاقات الاجتماعية، والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة الاجتماعية أيضا.

تصنيف النشاط البدني الرياضي التربوي: ونقصد به تصنيف الأنشطة في حصة التربية البدنية والرياضية:

أ. الأنشطة الصفية: وهي تلك النشاطات التي تُدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

ب. الأنشطة اللاصفية: وهو أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويحقق نفس أهدافها وينقسم النشاط اللاصفي إلى نشاط لاصفي داخلي ونشاط لاصفي خارجي:

ب.1. النشاط اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي، داخل المدرسة والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، وهو تطبيق المهارات التي تعلمها خلال الدرس، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية، التي تتصل إتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة، والتي يُبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي. ويختلف هذا الأخير من مدرسة لأخرى، ويخضع ذلك للإمكانات المتوفرة وطبيعة البيئة.

والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها والجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي، وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين، والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي، وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ، بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج أوقات الدرس. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 132).

ومن واجبات المدرس اتجاه هذا النشاط، هو تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة، وتنظيم المهرجانات والحفلات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية، والإشراف على اللجان المُشكَّلة من التلاميذ لإدارة النشاط البدني الرياضي داخل المدرسة، ونشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل إنجاز المجالات الحائطية، المقالات والمشاركة في المشروعات التي تتبناها وزارة التربية والتعليم. (محسن محمد حمص، 1997، صفحة 34).

ب.2- أهمية النشاط الداخلي : الغاية منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية، ويعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1998، صفحة 55).

المحور الثالث

تصنيفات النشاط البدني

الرياضي التربوي (تابع)

المحاضرة رقم 05

ب.3- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني الرياضي التربوي؛
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة؛
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة؛
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين؛
- التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها؛
- تربية القيادات الرياضية واستثمار وقت فراغ المتعلمين؛
- تنمية الصفات البدنية والحركية؛
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم حلمي، أبو محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 108).

ب.4- واجبات الأستاذ نحو النشاط الداخلي :

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة؛
- اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ ؛
- تناسب الأنشطة والإمكانيات المادية بالمدرسة ؛
- إشراك تلاميذ أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي ؛
- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملة لمنهاج الدروس اليومية. (ناهد محمود سعد، نبيلي رمزي فهم، 2004، صفحة 240).

أ.4- برنامج النشاط الداخلي :

يختلف حجم النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى وفق اعتبارات عدة منها، الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة، ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم، ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها، وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملًا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، ويُفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة أو أجهزة عالية أو تستغرق وقتًا طويلاً في التدريب. (طلحة حسام الدين، عدلة عيش مطر، 1998، الصفحات 184-185).

ومن أنواع النشاط الداخلي، المنافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة الطائرة، السلة، القدم، اليد... إلخ) بين الفصول والسنوات الدراسية المختلفة، والمنافسات في الأنشطة الجماعية بين هيئة التدريس والتلاميذ، والمنافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، ألعاب القوى، سباحة...)، والمنافسات الفردية كالجودو... إلخ.

المهرجانات والحفلات المدرسية بمناسبة الأعياد القومية والاجتماعية. (ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهم، 2004، صفحة 240).

ب.2- النشاط اللاصفي الخارجي:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية، وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامج من طرق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى، ويُشترط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية. (مكارم حلمي، أبو محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 110).

يُقصد بالنشاط الخارجي أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه، حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي للمدرسة، ولقد ذكرنا أن النشاط الداخلي إمتداد لدروس التربية البدنية والرياضية والآن نقول أن النشاط الخارجي هو إمتداد للنشاط الداخلي الذي يُزود التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فعالية، ويمثل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس، كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي تروحي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف عليها المدرسة.

إن النشاط الرياضي الخارجي يُوفّر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة وألعاب القوى والسباحة وكرة القدم، فيُكوّنون فريق المدرسة الذي يقابل فرق المدارس الأخرى.

مما سبق نستخلص أن كلا من الدروس والنشاط الداخلي والخارجي، هم وحدة متصلة ومتربطة، تعمل معا لإكساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ، كالناحية الصحية، واللياقة البدنية، والمهارية، والخططية لأوجه النشاط المختلفة، بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي، التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية لإكسابها للتلاميذ. (أكرم زكي خطيبة، 1997، صفحة 102).

ب.1- أسس إعداد وتنظيم النشاط الخارجي :

يرى محمد الحماحي في كتابه (أسس بناء برامج التربية الرياضية ص 190) أن أهم الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي :

- مراعاة المرحلة السنّية للتلاميذ عند إختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة ؛

- مراعاة إختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء؛

- الإهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي ؛

- الإهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط ؛

- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الإقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط ؛

- تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق...الخ.

وفي هذا السياق يرى "عباس أحمد السامرائي" أنه يجب أن يكون تناسق بين البرامج الصفية واللاصفية، أي يجب أن يتدرّب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى عنصرين أساسيين:

◀ تنمية الصفات الأساسية لدى التلاميذ مثل القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاط اللاصفي حيث لا يسعنا الدرس الرئيسي في المدرسة إلى تنميتها.

◀ ترقية المهارات الرياضية، والنشاطات اللاصفية مجال كبير لترقيتها والسيطرة عليها، حيث يوجد مُتَسَّعٌ من الوقت لذلك. وعليه، يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي :

- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة مقرر على مدار السنة؛

- أن تهدف لتنمية الصفات البدنية الأساسية والتي نؤهلنا إليها ؛

- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة ؛

- أن تُحقّق أدنى طموحات الطلبة وتتحقق أهداف الرياضة المدرسية. (عباس أحمد السامرائي، 1991، صفحة 255).

ب.2- أهداف النشاط الخارجي :

- إتاحة الفرصة للتلاميذ الممتازين في الأنشطة الرياضية لتمثيل مدرستهم في المنافسات

الرياضية التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على مستوى الجمهورية ؛

- إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدراتهم ومواهبهم الرياضية ؛

- مساعدة التلاميذ على تحقيق مستوى البطولة وإحاقهم بالأندية الرياضية ؛

- إتاحة الفرصة للتلاميذ لتعلم وتثبيت القوانين وفق النشاط الممارس ؛

- مساعدة التلاميذ على حسن استغلال وقت الفراغ ؛

- تنمية القيادة والتبعية والروح الرياضية ؛

- إستكمال تحقيق خطة التربية الرياضية المدرسية.

ب.3- واجبات المدرّس (الأستاذ) نحو الأنشطة الرياضية الخارجية :

- الإشراف أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية ؛
 - المساهمة في وضع البرامج الرياضية والتي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة ؛
 - إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة ؛
 - الإشتراك في المعسكرات التي تنظمها المنطقة (رياضية-كشفية).
- تؤكد المؤلفتان على أن برامج الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدارس يجب ألاّ تركّز على التلاميذ الموهوبين رياضياً فقط، فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وبالتالي يجب إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ للإشتراك في الأنشطة الرياضية. (ناهد محمود سعد، نبيلي رمزي فهم، 2004، الصفحات 242-243).

الفرق بين النشاط اللاصفي الداخلي والخارجي:

نشاط لاصفي داخلي	نشاط لاصفي خارجي
يتم داخل المدرسة.	خارج المدرسة.
متاح لكل التلاميذ.	متاح للممتازين (النخبة) فقط.
يحتوي على منافسات ومباريات بين الأقسام.	يحتوي على منافسات بين المؤسسات التربوية.
مكمل لدرس التربية البدنية والرياضية.	مكمل للنشاط الداخلي.
يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة.	لا يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة.

المحور الرابع
النشاط البدني الرياضي التربوي
في المؤسسات التربوية
المحاضرة رقم 06

المحور الرابع : النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات

الترجمة

تمهيد :

يُعدّ النشاط البدني الرياضي التربوي جزءًا لا يتجزأ من نظام التربية العام، وهي إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من مختلف العلوم، وترتكز أساسًا على الأنشطة الرياضية المتنوعة المختارة والمنظمة والموجهة لإعداد الفرد إعدادًا متكاملًا، بدنيًا، وإجتماعيًا، وعقليًا، وجعله فردًا صالحًا ومفيدًا في المجتمع، ويعتمد النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية أو بالأحرى حصة التربية البدنية والرياضية على برامج ونظام تربوي مدروس من قبل الوزارة الوصية، من خلال مناهج تربوية موجهة إلى أساتذة مختصين في هذا المجال، وتحتوي هذه الوثائق أو المناهج على كفاءات قاعدية وأهداف تعليمية، موزعة بدقة على مراحل في الأطوار التعليمية الثلاث الإبتدائي، المتوسط والثانوي.

أولاً: فلسفة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

يتحدد تنظيم ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في مجتمع ما، إنطلاقاً مما يحمله هذا المجتمع من فلسفة وغايات وسياسة لبناء أسسه الثقافية والاجتماعية والإقتصادية، فطريقة النشاط البدني تنتج من فلسفة المجتمع وتستلزم قيمة لفكر فلسفي ودراسة تقنية لبنائها العلمي لإختبار الأفكار والمبادئ التي تقوم عليها.

تتأسس فلسفة التربية البدنية والرياضية على البنية النظرية لفلسفة التربية، كما تعد أحد مجالاتها وتجتهد في توضيح طبيعة نظامها وإبراز أهميتها وتبرير وجودها، وتتناول بالتحليل المعاني والقيم والأهداف المتضمنة فيها لتوائم المجتمعات الإنسانية التي أصبح التغير أهم ميزتها، وعلى ضوء هذه التغيرات والتطورات السريعة التي نعيشها في مختلف المجالات، عرفت التربية البدنية تعدد المذاهب والطرق والمفاهيم بين ما هو قديم وما هو حديث، وتزايدت غموضاً في المفاهيم والأهداف لدرجة تخوفها من الغزو من العلوم الأخرى، وفي هذا المعنى يقول الخولي: "في عصر الانفجار المعرفي الذي نعيشه اليوم أصبحت العلوم والفنون من التداخل والتشعب بحيث يصعب الفصل القاطع بينهما، وهو ما يستلزم جهداً وتفكيراً في حدود مجالات التربية البدنية كمهنة وكنظام تربوي مستقل". (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 370).

ثانيا: أبعاد موضوع التربية البدنية والرياضية :

2-1- التربية البدنية من حيث مصطلحاتها :

لقد كان لظهور تربية بدنية في النصوص الرسمية في بداية القرن العشرين غاية في تمييزها عن مصطلح "جمباز"، وقد أُستخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة، إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، وهو ما يعبر عنه بالتربية البدنية، أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات، وهو ما يعبر عنه بالرياضة، وفي هذا الإطار يشير ماريا خوري كاجيكال (M.Kagical.Kh) مفكر التربية البدنية الإسباني، إلى أن الرياضية والتربية البدنية كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكنهما يشتركان في سلوك واحد يجمعهما ألا وهو الحركة لدى الإنسان، لذلك حسب تعبيره فإن إشكاليات التربية سرعان ما تنعكس على الرياضة. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 333).

فالفرق بين الرياضة والتربية البدنية، حسب جيلي "Gillet"، يتمثل في أن التربية البدنية تتحرر من المنافسة، وتعتمد لتقليلها لأدنى حد، بينما تعتمد الرياضة في ألوان النشاط الرياضي التنافسي. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 339).

2-2- التربية البدنية والرياضية من حيث أهدافها :

حسب تعبير كوبل "Cobell"، فغموض الأهداف وعدم وضوحها، يعود إلى تصميم مناهج وبرامج التربية البدنية وفق فكر محدد، في ظل تعدد الفكر الفلكي الناتج عن التطور السريع للنشاطات البدنية والرياضية، في خضم التطورات الاجتماعية والثقافية للمجتمعات المختلفة، فالمشكلة الفلسفية هي كيفية اختيار إحدى الإتجاهين في الفكر التربوي، أي المنهج الذي يركز تعليمه على المادة المدروسة أو حول التلميذ، أو الأخذ بهما في نفس الوقت. (THOMAS(R.), 1977, p. 34).

تتعدّد الإتجاهات في حصر مفهوم التربية البدنية والرياضية، بين إكتساب التقنيات والتركيز على النشاط، وهو ما يقودنا للفكر التربوي القديم، وبين تحقيق أهداف تربوية تعود على الفرد بالصحة والسعادة، والتركيز على التلميذ حسب الفكر التربوي الحديث؛ فأصحاب الفكر

الأول، يرون في التربية البدنية تحضير الطفل للإدماج في الوسط الرياضي، والرقى به لمستوى عالٍ، وتمثيل وجهتهم نحو الرياضة، أما أصحاب المنهج الثاني فيرون في التربية البدنية تحقيق تكامل الشخصية للفرد، من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والإنفعالية، من أجل إدماجه فيما بعد في المجتمع، وفي هذا الإطار يرى "هبارت **G.Hebert**" في الطريقة الطبيعية أفضل وسيلة لتحقيق هذا الهدف أي تكامل شخصية الفرد، وفي هذا الإتجاه يتفق "لوبوش **LeBouch**" مع من يتبنّى التربية البدنية والرياضية لخدمة التلميذ، ودورها هو كشف مجموع إستعداداته وإمكانياته، ومنه يتعين علينا إذن تحويل التجربة الجسدية "المتوحشة" للتعليم المدرسي بكون أبعادها أكثر من كونها نشاط صحي أو تروحي فقط، وهو ما يؤكد "بارلوبا **P.Parlebas**" بقوله: "أن هدف التربية البدنية والرياضية والمحتوى الأساسي لممارستها داخل الحصة، هو التركيز على شخصية الفرد الذي يقوم بالعملية".

(parlebas(R., 1976, p. 43).

2-3- التربية البدنية والرياضية من حيث موضوعها :

اتّجه المفكرون للبحث عن هوية التربية البدنية والرياضية، ومفهومها بالإعتماد على مفهوم الجسم، كموضوع مؤسس يخص مادة التربية البدنية والرياضية، ويميّزها عن المواد الأخرى، ومنه نتساءل هل الجسم فعلا هو موضوعها؟

لكن يبدو أن مفهوم الجسم يظهر في عدة مجالات وميادين أخرى، فالبدن هو مجال إهتمام. بالإضافة للتربية الجمالية والخلقية التي تهتم بالجسم وتختص فيه لكنها ليست الوحيدة في ذلك، بل تشاركها العديد من المهن الإجتماعية والعلوم الأخرى، ومنه لا يمكن إعتبار الجسم موضوع أو مجال خاص بالتربية البدنية. وعليه كان البحث عن موضوعها في اتجاه آخر.

وظهر إتجاه آخر، ينادي بتأسيس مفهوم التربية البدنية والرياضية على مفهوم الحركة، بزعامة (**LeBouch**)، حيث يضع مصطلح الحركة، كموضوع مركزي لمادة التربية البدنية والرياضية، فهل يمكن فعلا أن يكون موضوعها إذن هو الحركة؟ فالتربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق الحركة والنشاط الحركي، وفي هذا الصدد ينادي **LeBouch** بالتربية

عن طريق الحركة، ويقول: "ينبغي على علم الحركة البشرية وضع طريقة تخص التربية البدنية حسب موضوعها الخاص". (LeBouch(R.), 1982, p. 14)

لكن "الحركة" مصطلح واسع الإستعمال، تشترك فيه عدة علوم وتقنيات، حيث تستعمله التربية البدنية في عملية التربية، والرياضية تستعمله للوصول لأعلى المستويات من خلال تقنيات الحركة، كما تستعمله علوم أخرى كالفيزياء والبيوميكانيكا... ومنه لا يمكن تأسيس موضوع التربية البدنية على الحركة لوحدها، وعلينا البحث في اتجاه آخر لهذه القضية، وهو ما يؤكد عليه الخولي بقوله: " أنه من الآن فصاعدا فالتربية البدنية والرياضية غير معنية فقط بالنتائج البدنية والحركية، بل وبنفس القدر أو بأكثر نسبة بالمعرفة النظرية وبالاتجاهات النفسية الإجتماعية التي توجه هذه الممارسات على أفضل وجه ممكن"

ويقول في هذا الإطار بارلوبا (Parlebas): "إن هدف التربية البدنية ليس الحركة في حد ذاتها وإنما الطفل الذي يتحرك، فليست التقنية هي التي تثير الإنتباه بل ما وراءها، ذلك الفعل الحركي... وما يعبر عنه خلال حركته، وليس بشكل الحركة وتطبيق النموذج المعروض عليه من طرف الأستاذ" (parlebas(R.), 1976, p. 13)

2-4- علمية التربية البدنية والرياضية :

في ظل التطور الثقافي والاجتماعي، زادت حاجة المجتمعات للممارسة الرياضية بشتى أنواعها، مما أدى إلى تطورها خاصة مع تطور العلوم الأخرى، فالتربية البدنية والرياضية في الوقت الحالي، تستقي معلوماتها من نتائج الدراسات المختلفة كعلم الاجتماع، علم النفس، علم النفس الاجتماعي، الطب وعلم التشريح، الفيزياء، الرياضيات، الفلسفة، وعلوم التربية.

3- المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية :

3-1- التعلّم البدني : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية، كتعليم السباحة وركوب الدراجات، وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للزمان والمكان.

3-2- البناء البدني :

هو عملية تغيير في شكل وظائف الجسم أثناء عملية النمو أو بعدها. وهو كمفهوم ضيق يعني مستوى تطور الجسم والذي تحدده القياسات الأنثروبومترية المختلفة كالطول والوزن وصفة وحال العمود الفقري ووضع القامة.

3-3- الإعداد البدني :

وهو أحد واجبات التربية البدنية الموجهة لحل هذا أو ذلك من الواجبات العملية وتكوين الخبرات الحركية، وهو ينقسم إلى قسمين: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

3-4- اللياقة البدنية : هي واحدة من المهام الرئيسية للتربية البدنية، وهي وجه من وجوه اللياقة الكاملة تتكون من :

أ/ اللياقة الثابتة أو الطبيعية : وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.

ب/ اللياقة المتحركة أو الوظيفية : وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

ج/ اللياقة المهارية : وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاطات المختلفة.

3-5- الثقافة البدنية : وهي تشمل كل ما له صلة بالتربية البدنية والرياضية وذلك من المعارف والقيم....الخ..

3-6- التمرينات البدنية : إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين :

- الأول: يستخدم كوسيلة للتربية البدنية وكنشاط حركي خاص ومنظم مثل دفع الجلة، الوثب الطويل...إلخ. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات 13-15).

- الثاني: كطريقة أو كأسلوب تطبيقي ومحتواه يتضمن عدد التكرارات لنشاط محدد، بغرض تلقين مهارة حركية معينة، أو تطوير صفة معينة مثل، القوة-السرعة...الخ.

3-7- الألعاب الرياضية :

يشير هذا المصطلح إلى الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة الفرق المدرسية والجامعية، وكثير من الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية ويعتبرونهما

مفهوما واحداً، لكن الألعاب الرياضية ما هي إلا جزء من التربية البدنية. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 15).

4- أهمية التربية البدنية والرياضية :

أصبح الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية يزداد يوماً بعد يوم سواء من ناحية ممارستها على ما مستوى الأفراد والجماعات أو من ناحية تطويرها وتنظيمها من الجوانب العلمية والتشريعية وذلك داخل الدول أو على مستوى عالمي؛ ولأهمية التربية الرياضية المدرسية-التربية البدنية- تم إقرار عشرة مواد للميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية وذلك في المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (UNESCO) في نوفمبر 1978.

وتنص المادة الثالثة من الميثاق على أنه ينبغي أن تلبي برامج التربية البدنية والرياضية احتياجات الأفراد والمجتمع وذلك من خلال التأكيد على أنه :

✓ ينبغي إعداد البرامج وفقاً لاحتياجات المشتركين فيها ووفقاً لخصائصهم الفردية، وكذلك بما يتماشى مع الظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع، وبما يتلاءم مع الظروف المناخية ؛

✓ ينبغي لتلك البرامج أن تسهم في إطار التربية الشاملة في تكوين عادات وأنماط من السلوك لتساعد في تطوير شخصية الفرد.

كما تنص المادة الرابعة من الميثاق على أنه ينبغي أن تتولى القيادات المؤهلة تعليم وتوجيه وإدارة التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال التأكيد على أنه :

✓ ينبغي أن تتوافر المؤهلات العلمية والخبرة لدى جميع الأفراد الذين يضطلعون بالمسؤولية المهنية عن التربية البدنية والرياضية، وكذلك يجب توفير العدد الكافي منهم ؛

✓ ينبغي الإهتمام بتدريب العاملين في التربية البدنية والرياضية وإعطاء العاملين المدربين وضعاً يتناسب مع المهام التي يضطلعون بها.

بينما تنص المادة الخامسة من الميثاق على ضرورة توفير المنشآت والتجهيزات المناسبة للتربية البدنية والرياضية وذلك من خلال التأكيد على :

✓ ينبغي توفير المرافق والتجهيزات الملائمة على نطاق يتيح إشراك أكبر عدد من

الأفراد في برامج التربية البدنية والرياضية بالمدارس وخارجها ؛

✓ ينبغي أن تتضمن خطط تنمية المناطق الحضرية والريفية إحتياجات التربية البدنية

والرياضية في مجال المنشآت والمرافق والتجهيزات، مع مراعاة الإنتفاع بما تتيحه

البيئة الطبيعية من إمكانات (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 1993،

الصفحات 212-213).

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي. " فالخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي يتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفردا..." (أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، 1982، صفحة 35).

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس، بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة، " والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ " (محمد سعيد عظمي، 1996، صفحة 61).

ومن هذا المنطلق فإن الدّفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ ومنحهم فرصة ممارسة كافية للأنشطة... إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر مهم جدا ورغم ذلك فمن غير المفترض أن كل التلاميذ سيؤدون المهارات بنفس الكفاءة . (علي أحمد مذكور، 1998، صفحة 20).

5- التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي الجزائري :

5-1- قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 : يتجه القانون إلى ست (06) محاور

أساسية وهي :

- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر ؛
- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات ؛
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية ؛
- التجهيزات والعتاد الرياضي ؛
- حماية ممارسي الرياضة ؛
- الشروط المالية.

5-2- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية والرياضية 1989 :

المادة 3: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية إلى المساهمة في :

- تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا ؛
- تربية الشباب ؛
- المحافظة وتطوير الكفاءات المنتجة لدى العمال ؛
- إثراء الثقافة الوطنية بإنتاج القيم الثقافية والمعنوية ؛
- تحقيق مثل التقارب، التضامن، الصداقة والسلم بين الشعوب ؛
- التحسين المستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التمثيل المشرف للبلاد على الساحة الرياضية الدولية.

المادة 8 : تُعدّ الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملًا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتُدرّس على شكل تعليم مناسب وتحدد كفايات الإعفاء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم.

المادة 12 : تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الوسط المدرسي والجامعي في إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة.

ملاحظة : حسب قانون 1976 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية، هناك تكفل تام للدولة بقطاع الرياضة وتشجيع الممارسة البدنية والرياضية في إطار النظام التربوي الشامل؛ جهاز

تربوي صناعي وحتى عسكري، ووضع المواد القانونية لإنشاء المنشآت والتجهيزات الرياضية وإمدادها بالوسائل والعتاد اللازمين وتكوين الإطارات والمُكونين في هذا القطاع الجُدُّ حساس، ونظرا للنقص الكبير في الأساتذة بالثانوي شُرع في تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية ابتداء من سنة 1986 وكانت مهام هذه المعاهدة هي :

- ملء الفراغ من الأساتذة في التربية البدنية ؛

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية ؛

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية في معاهد التعليم. (الحاج بن قناب، 2006، الصفحات 31-32).

6- ماهية التربية البدنية والرياضية في المدرسة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة، موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس، بحيث تكون الدروس ممتعة ويشعر التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة، وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة. إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التَّعلم، ونحن نلاحظ ذلك وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب، إن الحركة تمثل لهم المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدود يقومون به ... وعلينا كمسؤولين أن نُحبِّب التلاميذ في التربية البدنية وبالتالي ينجم عن ذلك تنمية المهارات الحركية وتزداد لديهم الدراية بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم.

إن وقت أداء الأنشطة الرياضية بالنسبة للتلاميذ يمثل عملا حقيقيا وليس الرؤية والإستمتاع فقط، إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق بعيدا عن جدران المدرسة، كما أن إستخدام بعض المعدات والأدوات يساعد على بعث المنافسة لأداء الحركات المطلوبة.

المحور الرابع

النشاط البدني الرياضي التربوي

في المؤسسات التربوية (تابع)

المحاضرة رقم 07

7- التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية :

يرى الدكتور محمد الحماحي والدكتور أمين أنور الخولي (1990) "أنه حتى يمكن إعطاء فهم أفضل للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الإعتماد على الخبرة الواقعة والمُشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفة المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضاً الإتجاهات والميول التي يحملها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام وتجاه ألوان الرياضة المختلفة بشكل خاص". (محمد الحماحي، أمين الخولي، 1990، صفحة 21).

يعتقد (لاوسن بلاسيك - Lawison Placek, 1981) إن ما ندرسه يتوقف على عاملين أساسيين هما خصائص الطلاب وطبيعة المادة الدراسية فإذا ما دمج هذان العاملان معا فإن مفهوم برنامج التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتضح لنا. (الحاج بن قناب، 2006، صفحة 42).

8- تقسيم أنشطة التربية البدنية والرياضية : صنف علماء التربية البدنية والرياضية أنشطتها وفق إتجاهات متباينة ووفقاً لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ولطبيعتها أيضاً، فنجد :

8-1- درس التربية البدنية والرياضية :

يُعدُّ درس التربية البدنية والرياضية أحد اشكال المواد الأكاديمية، مثل العلوم الطبيعية، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات، التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية، مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي، من مربين أعدوا لهذا الغرض.

وعلى مستوى المدرسة، فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية، ويعطي الفرصة للناخبين منهم،

للإشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة. بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية لا يغطي مساحة زمنية فقط، ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية، في مجال النمو البدني الصحي للتلاميذ على كل المستويات. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 94).

8-1-1- واجبات درس التربية البدنية والرياضية : لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي:

1. المساعدة على الإحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ؛
2. المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة، مثل القفز والرمي والوثب والتعليق والمشي والجري...إلخ ؛
3. المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة؛
4. التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة؛
5. اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفسولوجية والبيوميكانيكية ؛
6. تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق؛
7. التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية؛
8. تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الالصفية. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات 95-96).

8-1-2- بناء درس التربية البدنية والرياضية :

تختلف وجهات النظر حول بناء الدرس في التربية البدنية، في كل من المدرسة السوفياتية ودول أوروبا الشرقية، وكذا دول الوطن العربي، أمّا في الجزائر، سنحاول فيما يلي إدراج

مراحل سير درس التربية البدنية بتسمياته الأقدم فالأحدث (من التعلم بالأهداف إلى التعلم بالمقاربة بالكفاءات) :

أ - المرحلة التسخينية (المرحلة التمهيدية أو التحضيرية) أما في المناهج المدرسية يُطلق عليها مرحلة التحضير أو التحضيرية) : وتحتوي على:
تحضير عام للتلاميذ على المستوى النفسي والبدني (تقديم الأهداف الإجرائية، والتسخين العام)؛

- تحضير خاص بالنشاط، والأهداف المُسطرة (التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة أو المُستهدفة... الخ).

ب - المرحلة الرئيسية (مرحلة التعلم للنشاط الفردي أو الجماعي) : وتحتوي على :
- مواقف تعليمية خاصة بتحقيق الأهداف المحددة ؛

- موقف تطبيقي يساعد على تقييم درجة النجاح في تحقيق الأهداف.

ج - المرحلة الختامية (الرجوع أو العودة للهدوء) أما في المناهج المدرسية في نظام التدريس بالمقاربة بالكفاءات يُطلق عليها مرحلة التقييم أما في مناهج الجيل الثاني فنجدها المرحلة الختامية: ونجد فيها:

- الإسترجاع التام ؛

- المناقشة الجماعية (الإعلان عن النتائج ومناقشتها).

ومن المهم جدا التذكير بمسؤولية الأستاذ الكاملة والملتزمة اتجاه التلاميذ، ليس من خلال النشاط فحسب، ولكن كذلك، خلال مسك التلاميذ في بداية ونهاية الحصة (مراقبة اللباس، التحكم في الوقت المخصص للحصة ومراقبة النظافة... الخ). (وزارة التربية الوطنية، 1996، الصفحات 16-17).

وفيما يلي نستعرض نموذج لوحدين تعليميتين، إحدهما في مرحلة التعليم الثانوي (حسب منهاج المقاربة بالكفاءات)، والأخرى في مرحلة التعليم المتوسط (حسب منهاج الجيل الثاني):

1/ في مرحلة التعليم الثانوي :

نموذج لورقة تعليمية (لنشاطين) في مرحلة التعليم الثانوي

المستوى:

الورقة التعليمية رقم:

الأنشطة:

الوسائل:

التاريخ:

هدف النشاط الأول:				
هدف النشاط الثاني:				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	معايير النجاح
مرحلة التحضير				
النشاط الأول				
مرحلة التعلم للنشاط الفردي				
النشاط الثاني				
مرحلة التعلم للنشاط الجماعي				
مرحلة التقييم				

(وزارة التربية الوطنية، 2006، الصفحات 101-102)

2/ في مرحلة التعليم المتوسط :

نموذج لوحدة تعليمية (لنشاطين) في مرحلة التعليم المتوسط (منهاج الجيل الثاني)

الوحدة التعليمية رقم:
الوسائل:
التاريخ:
المستوى:
الأنشطة:

هدف الميدان البدني:			
هدف الميدان الجماعي:			
مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية			
المرحلة التعليمية	النشاط الأول		
	النشاط الثاني		
المرحلة الختامية			

9- معايير اختيار طرق التدريس :

يعتمد اختيار طرق التدريس على جملة من معايير بعضها خاص بالتدريس المفتوح تدريسية، وبعضها خاص بالطلاب، وبعضها خاص بالمعلم نفسه وبعضها خاص بتوفير ظروف معينة في بيئة قاعة الدرس.
وفيما يلي أبرز هذه المعايير:

1.9- أن تناسب الطريقة الهدف من وراء التدريس: سواء كان تدريس حقيقة التدريس الموجه نحو المعرفة أم تدريس الطالب أن يكون كذا وكذا وهو التدريس الموجه نحو القيمة فإذا أراد المعلم أن يدرس الطالب مهارة قياس ضغط المريض فلا بد أن تتضمن الطريقة فرصا يتدرب فيها الطالب على المهارة.

2.9- أن تناسب الطريقة المادة الدراسية التي تدرس :

فلكي ندرس للطلاب كيفية قياس السكر في البول مثلا فمن غير المناسب استخدام طريقة المحاضرة لتدريس هذا الموضوع أو التدريبات المعملية أكثر

3.9- أن تناسب الطريقة عدد الطلبة :

أن تناسب الطريقة عدد الطلبة الذين يدرس لهم فمثلا من غير المناسب أن تستخدم طريقة المناقشة في اجتماع يضم 200 طالب

4.9- أن تراعي مابين المتعلمين من فروق فردية : ولذا وجب التنوع في طرائق التدريس.

5.9- أن تناسب الطريقة علاقة الطلاب بالمادة الدراسية : اتجاهات نحو المادة " وعى سبيل المثال، يحسن المدرس صنعا بالنسبة إلى الطلاب مبتدئين في دراسة علم الفسيولوجيا أن يختار لهم طريقة تساعد على أن يألفوا المصطلحات والمهارات.

6.9- أن يختار المعلم الطريق التي تناسب قدراته ومعرفته: بالمادة الدراسية واهتماماته مدى ممارسته للطرق الدراسية من قبل ولا يعني ذلك أن المدرس ينبغي أن يحاول طرقا جديدة وإنما معناه انه ينبغي أن يختار تلك الطرق التي يجدها ملائمة لقدراته وميوله.

7.9- أن تتناسب علاقة المدرس بالطلاب: فلو أن المدرس مثلا لم يجد ثقة متبادلة بينه وبين طلابه فإن الطريقة التي تختار ينبغي أن تؤدي إلى هذه الثقة.

8.9- أن تناسب الطريقة الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة في المدرسة:

فبعض الطرق كالطرق العملية قد تحتاج إلى أدوات وأجهزة معملية باهظة التكاليف وإلى أمناء معامل متدربين تدريباً عالياً على استخدامها.

10- القواعد الأساسية التي تبني عليها طرق التدريس: تبني طرق التدريس على جملة من القواعد الأساسية التي سندرجها كالآتي:

التربية عملية يجب أن تهتم بالتلميذ من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية، لذا لا بد من الاهتمام بطريقة التدريس وقواعدها، لتسهيل مهمة المعلم في توصيل المعلومات وتحقيق الأهداف بأقل جهد وبسرعة كما تحقق أهداف التلميذ في التعلم والنمو السليم.

1.10- التدرج من المعلوم إلى المجهول:

لا يستطيع أن يدرك التلميذ المعلومات الجديدة إلا إذا ارتبطت بالمعلومات القديمة التي لها علاقة بها، وربط المعلومات الجديدة بالمعلومات السابقة لدى التلاميذ من أجل تشويقهم وإثارة اهتمامهم عند تعليمهم مهارة جديدة.

مثال التصويب في كرة السلة أو كرة اليد يجب أن يبدأ أولاً بتعليمهم مهارة الرمي.

2.10- التدرج من السهل إلى الصعب:

والمقصود هنا بالسهل الواضح لدى التلاميذ لذا وجب على المعلم أن يبدأ بالمهارات الأساسية التي يراها التلميذ بسيطة وسهلة ثم يزيد عليها دقائق وتفاصيل حتى تتطور إلى مرحلة أصعب

3.10- التدرج من البسيط إلى المركب:

وتبنى هذه القاعدة على أن العقل يدرك الأشياء ككل أولاً ثم يتبين الأجزاء والتفاصيل بعد ذلك فيبدأ المعلم في التعليم الوثب العالي من الثبات قبل تعلم خطوات الاقتراب.

4.10- التدرج من المحسوس إلى المعقول:

التلميذ يدرك التجارب الحسية قبل الانتقال إلى التجارب المعنوية المجردة، فالمعلم يجب عليه تعليم التلميذ أداء الدرجة الأمامية قبل شرح القاعدة الميكانيكية التي يبني عليها الأداء، كما يجب على المعلم الاستعانة بالوسائل التعليمية لاستخدام أكبر عدد ممكن من الحواس حتى يدرك المعنى إدراكاً صحيحاً.

5.10- الانتقال من العملي إلى النظري:

على المعلم أن يتخذ هذه القاعدة ليرشد إلى البحث في الحقائق للوصول إلى معنى ما يحيط بهم، يجب على المعلم تدريس الألعاب الجماعية

مثل كرة السلة أو الطائرة عمليا قبل الخوض في القوانين التي تتحكم في اللعبة نظريا. (زكي محمد درويش، 1994، الصفحات 85-88)

11- تعاريف حول طرق تدريس التربية البدنية الرياضية:

إن الطريقة الناجحة في التدريس هي التي توصل إلى الغاية المطلوبة وتحقيق أغراض الدرس بأقل وقت وبأقل جهد مبذول وبأنسب الوسائل، إلا أنه لا توجد طريقة مثالية تستخدم لتحقيق أغراض درس التربية الرياضية فهناك طريقة تناسب الطلبة في مرحلة معينة لا تناسبهم في مرحلة أخرى كذلك الطريقة التي تستخدم في تدريس مهارة الكرة الطائرة تختلف عن طريقة التدريس للتمرينات أو كرة القدم الخ،

فالمعلم هو الذي يقرر ويختار أنسب أو أكثر الطرق ملائمة لتحقيق نتائج أفضل. ولقد اختلفت التعاريف حول طرق تدريس التربية البدنية والرياضية ولذلك حاولنا أن نحصر أهمها فيما يلي:

التعريف الأول: يشتمل مفهوم طرق تدريس مادة التربية الرياضية على " تخطيط وتحضير وقيادة وتنظيم وتنفيذ حصة التربية الرياضية، كما يشتمل على تحديد الأهداف والواجبات المحدد لها".

التعريف الثاني: كما ورد في كتاب عفاف عثمان عثمان حول تعريف طرق تدريس التربية الرياضية التي تقصد بها الوسائل والأساليب والإجراءات المستخدمة في تنظيم تفاعل التلاميذ في المواقف التعليمية لاكتساب الخبرات التعليمية التربوية المتعلقة بأهداف التربية الرياضية لكل مرحلة سنية، ويتوقف هذا على الأهداف المراد تحقيقها من الموقف التعليمي وكذلك حسب قدرة المعلم على إخراج المواقف المتعددة بالدرس .

12- أقسام طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية:

توجد طرق تدريس متعددة تستخدم لتدريس التربية الرياضية ويمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسيين هما:

1/ طرق تدريس المعلومات والمعارف.

2/ طرق تدريس (تعلم) المهارات الحركية.

1- طرق تدريس المعلومات والمعارف:

تستخدم هذه الطريقة للتدريب على المواد النظرية المرتبطة بالتربية الرياضية مثل تاريخ الألعاب والرياضات المختلفة، فلسفة التربية الرياضية التربوية الصحية، علم النفس وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح وعلم ووظائف الأعضاء بالإضافة إلى الجوانب النظرية المرتبطة بالمواد العملية مثل خطط اللعب والقواعد الدولية للألعاب وإجراءات الأمن والسلامة. وتوجد طرق متعددة لتدريس المعلومات والمعارف نذكر منها ما يلي:

- * المرجع text books
- * المحاضرات lecture
- * السؤال والجواب Question and Answer
- * المناقشة الجماعية group discussion
- * المشروعات projects
- * التجارب experiments
- * العروض demonstraton
- * حل المشكلة problem solving
- * الواجب المنزلي home Works
- * دعوة واستشارة الخبراء outside speakers and consultants

1-1- طرق تنمية مساهمة التلاميذ في الحصة:

تنمية المساهمة المستقبلية تسهم في تكوين الشخصية المستقبلية للتلميذ وبالتالي التنمية المتكاملة للشخصية بشكل عام.

والمدرس الناجح عن طريق توجيه التلاميذ يؤثر في تنظيم عمل التلاميذ عن طريق الإقناع والتوجيه المباشر وغير المباشرة ومساهمته التلاميذ تظهر بشكل خاص في المجالات الآتية:

- * تغيير المحطات بشكل مستقبل في التدريب الدائري
- * تركيب وخلع وتنظيم الأدوات الكبيرة
- * رقابة الزي الرياضي
- * المساعدة في التنظيم المهرجانات الرياضية المدرسية.

المحور الرابع

النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية (تابع)

المحاضرة رقم 08

1-2- طرق الإقناع في حصة التربية الرياضية:

*الأفلام (الأفلام التعليمية، أو التسجيلية، الأفلام العادية الطويلة التي يكون موضوعها مرتبطا بالتربية الرياضية)

*عرض تاريخ المشاهير الرياضيين (تعطي صورة واضحة للتلاميذ عن المشوار الشاق المنظم)

*عمل مجلات حائط رياضية، مجلات مصورة رياضية، شعارات رياضية تعمل في الفصل أو المدرسة، جوائز رياضية توزع على التلاميذ المتفوقين رياضيا)

1.3- طرق إكساب العادات في حصة التربية البدنية والرياضية:

• تنمية الانضباط.

• التنظيم الجيد والنظام الصارم.

1.4- طرق التحفيز في الحصة التربية الرياضية "العقاب والثواب" يستعمل المدرس

التحفيز لتحقيق هدفين هما:

- التخلص من بعض النواقض الخاصة بدرجة انضباط الفصل؛
- التغلب على بعض المشبطات التي تؤثر على المستوى الحركي للتلميذ - الفرد أو المجموعة - مثلا التردد، الخجل، الخوف؛
- المدح الشفهي أو الكتابي؛
- توجيه الشكر للتلميذ على جرائد وذكر إنجازاته؛
- وسائل التنافس مثل المسابقات التي تثير الدوافع وتحفز التلميذ؛
- وسائل العقاب مثل توجيه اللوم الشفهي أو كتابيا للتلميذ أو لوالديه ثم الإنذار أو الطرد من الدرس والعزل.

1-5- طرق التعليم والتعلم:

المجموعة الأولى: طرق قائمة على جهد المعلم. طريقة المحاضرة - الطريقة الاستنباطية.

المجموعة الثانية: طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم.

المجموعة الثالثة: طرق قائمة على التعلم الذاتي (زكي محمد درويش، 1994، الصفحات 90-94).

2- طرق تعلم (تدريس) المهارة الحركية: هناك ثلاث طرق رئيسية لتعلم المهارة الحركية في حصة التربية البدنية والرياضية وهي :

أ - الطريقة الجزئية :

تعتمد على تجزئة المهارة الحركية إلى مراحل، وتعلم كل مرحلة بعد الأخرى، وتستعمل هذه الطريقة في تعلم المهارات الصعبة والمعقدة، يقول عصام عبد الخالق: " هي أكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة، المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ". ويضيف كذلك " في هذه الطريقة تجزأ المهارة لأجزاء صغيرة، ويعلم كل جزء منفصلاً عن الآخر، وبعد إتقان المتعلم لهذا الجزء ينتقل إلى الجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية، ثم بعد ذلك يقوم المتعلم بأداء المهارة كوحدة واحدة ". وهناك الكثير ممن يفضل استعمال الطريقة الجزئية معتمدين في ذلك على القول المأثور " كما يُفضل بعض المربين الطريقة الجزئية، مرتكزين على المبدأ القائل بأنَّ لإتقان الكل، ينبغي إتقان الأجزاء، فتعلم الأجزاء يسهل نسبياً من تعلُّم الحركة ككل "، يقول عباس أحمد صالح السامرائي في تعلم المهارة الحركية :

❖ البدء في تعلم الجزء الرئيسي والمهم من الحركة، ثم الأجزاء الأقل أهمية، أي بعد السيطرة على الجزء الأول، يبدأ تعلم الجزء الموالي في الأهمية.

❖ البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي، وبالتالي يجب على المدرب أن يعرف بدقة وبكفاءة عاليتين كيف يقسم الحركة ؟ وكيف يُرتب أجزائها ؟ قبل البداية في تعليمها.

ب - الطريقة الكلية :

في هذه الطريقة تعرض فيها المهارة كوحدة واحدة لا نجزئها، ويقوم المتعلم بأدائها بدون تقسيم. وما يميز هذه الطريقة، أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر

المهارات الحركية، مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها، كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة، نظراً لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة.

وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرائق، تذكر عفاف عبد الكريم بأنه " يجب أن تُعلّم المهارات المغلقة بشكل كلي قدر الإمكان، لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء التالي وهكذا، ولا يوجد ضمان بأن المُتعلّم الذي يمكن أن يؤدي كلّ جزء منفصلاً سيكون ناجحاً عند الأداء الكلي".

ولكي ننجح في الطريقة الكلية يجب أن نحترم الشروط التالية :

– أن تكون المهارة الحركية قصيرة، حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

– أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكين المتعلمين من إكتساب التخيّل الحركي الصحيح.

– أن تكون المهارة سهلة الأداء، أي غير معقدة، ومناسبة لإمكانيات المتعلمين المهارية والعقلية.

ويضيف الباحث، بأن التعلم بالطريقة الكلية يُمكننا من ربح وقت كبير في التعلم، ومن معرفة المهارة بشكل كبير وكامل. ولكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون هناك خلل في أحد أجزاء المهارة، فهذا يضطر المدرس إلى فصلها وتعلّمها منفردة.

ج - الطريقة الكلية - الجزئية :

إن العمل بهذه الطريقة يسمح لنا بالتغلّب على عيوب كل طريقة من الطرائق السابقة الذكر، فهناك بعض المهارات التي يجب أن نستعمل فيها الطريقتين، حتى نصل إلى تحقيق الهدف المطلوب. ولهذا يقول عباس أحمد السامرائي: " لذا يُمكن أن تكون الطريقة الكلية - الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين"، ولتطبيق هذه الطريقة يجب أن نراعي الشروط التالية:

– تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مُبسّطة في أول الأمر.

– تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.

- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراكبة عند التدريب عليها كأجزاء.

وبالتالي يمكن أن نستخلص بأنه لتعلم المهارة الحركية، يمكن أن نستعمل أي طريقة من الطرائق السابقة الذكر. ولكن يجب مراعاة الشروط السالفة الذكر من أجل الربح في الوقت، والتقليل من التكاليف، واستغلال جميع الوسائل الموجودة عند المُدرّس . (عطا الله أحمد، 2006، الصفحات 164-169).

طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية :

يُقصد بطرق إخراج درس التربية البدنية استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ممكنة، وأهم طرق إخراج الدرس هي :

أ - الطريقة الجماعية :

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات والمهارات جماعة وبحمل بدني ملائم وبأدوات موحدة، ويستخدم هذا النوع في درس الألعاب الفردية؛ كالجري والوثب بأنواعه. كما يستخدم في الألعاب الجماعية بأنواعها، وتتميز هذه الطريقة بكونها مريحة لأنها تسمح بتعليم عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد، وتستخدم أثناء تعليم مادة جديدة، ومن عيوبها صعوبة تصحيح الأخطاء ومتابعة الأداء لبعض الأفراد، وفي هذه الطريقة يلعب موقع المدرس في الدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأداء.

ب - طريقة الأداء التتابعي (الطابور) :

وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمرينات والمهارات بالترتيب، واحدة تلو الأخرى بدون توقف، وتُنظّم هذه الطريقة بأي عدد من الطوابير اعتمادا على الظروف والإمكانات المتاحة، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة الفروق الفردية وكذا تماسك الوحدة البنائية للدرس، وتنظيم الحمل البدني بشكل أفضل، وتستخدم بشكل واسع في تمرينات الجمباز، القفز بأنواعه، ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار أدوارهم للأداء، مما يدعوا للملل.

ج- طريقة المناوبة :

يُؤدّي التلاميذ التمرينات والمهارات بشكل متناوب بحيث يُقسّمون إلى مجموعات تقف بالتتالي، لتؤدي المجموعة الأولى التمرين، تليها مجموعة أخرى بعد رجوع الأولى للخلف وهكذا... وتُؤدّي مثل هذه التمرينات في رياضة الوثب العالي، الرمي... الخ. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات 116-117).

د- طريقة المجاميع (العمل بالورشات): وفيها يُقسّم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد، وبشكل منفصل على بعضها البعض، وهنا يتحمّ الأمر على الأستاذ أن يمرّ على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه. (وزارة التربية الوطنية، 2006، صفحة 97).

وتستخدم هذه الطريقة في النشاط التطبيقي، وفيها يقوم التلاميذ بمهارتين أو ثلاث ثم تبديل الأماكن بالإستعانة بالتلاميذ الممتازين في الأداء للإشراف على المجموعات.

هـ - الطريقة الفردية :

وتستخدم عادة عند تقويم التلاميذ من حيث المهارات التي تؤدي بشكل فردي ويلاحظ المدرس كل تلميذ على حدى ويكشف أخطاء وقدرات التلاميذ. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 117)

أسس تعلم الحركة في النشاط البدني الرياضي التربوي:

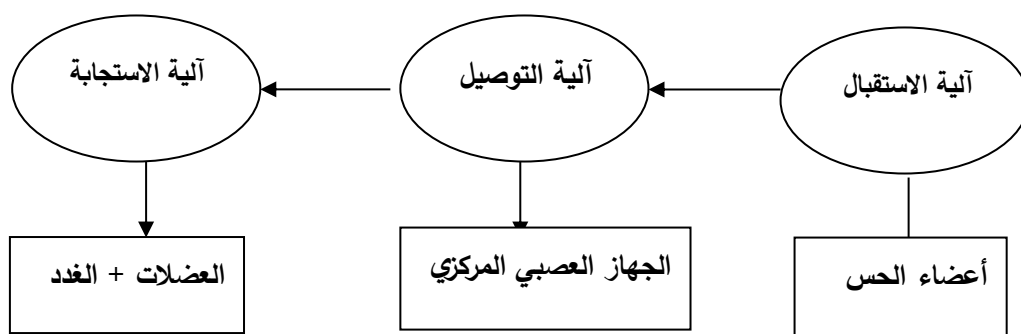
1. آلية (ميكانيزم) التعلم الحركي: تعتمد دراسة آلية التعلم الحركي على المعلومات التي توصلت إليها البحوث في كل من المجالات التالية:

- بحوث تنظيم ومعايرة المعلومات.
- بحوث التغذية الراجعة.
- بحوث التوجيه المعرفي.

وهذه البحوث تتضمن عمليات جمع المعلومات ومعالجتها ونقلها واتخاذ القرارات بشأنها، وكما سبق أن ذكرنا أننا نرى ما يسبق الأداء والأداء نفسه وما يترتب على الأداء ولكن لم نر كيف يتم التعلم؟ وقبل أن تدخل في تعقيدات تلك العملية قد يستحق منا الأمر

أن تقف ونحدد بعض المفاهيم التي تتصل بتلك الأحداث الثلاثة القابلة للملاحظة والدراسة وتشترط ثلاث آليات (ميكانزمات) في عملية التعلم الحركي هي:

- (أ) آلية الاستقبال: (التنبه) ويطلق عليها اسم الوارد.
- (ب) آلية الاستجابة: ويطلق عليها اسم الصادر.
- (ت) آلية التوصيل: وهي آلية الربط بين آلية الاستقبال والية الاستجابة.



تخطيط توضيحي لآلية التعلم " الحركي " .

ونتطرق إليها بالتفصيل الموالي:

1. آلية الاستقبال: تنتقل المعلومات من المثيرات الخارجية وكذلك الداخلية بواسطة الأعضاء الحسية قادمة من الأعضاء الحس والمستقبلات التي تعمل كأجهزة التقاط، إن أعضاء الحس التي أثّرت (نُبّهت) والتي بدأت منها ردود الفعل الاستجابات في الكائن الحي تكون متخصصة حيث أن كل منها شديد الحساسية لنوع واحد فقط من المثيرات. فهناك مستقبلات خاصة باللمس، الضغط، الحرارة، البرودة وتصنف المستقبلات إلى ثلاث أنواع وفقا للمكان الذي تقع فيه:

- **المستقبلات الخارجية:** وهي تستقبل المثيرات من خارج الجسم وتشمل الخلايا المستقبلية للعين (120 مليون خلية حسية في غشاء العين) وأجزاء الأذن الخاصة بالسمع واللمس.

- **المستقبلات الداخلية:** وهي تستقبل المثيرات من الأوعية الداخلية والرئتين.

- **المستقبلات الذاتية:** موجودة بشكل رئيسي في العضلات والأوتار والمفاصل وتسمى عادة بالحس العضلي، وتشمل تلك المستقبلات أيضا أجهزة الاستقبال في الأذن الداخلية

(الدهلين) إن الحس العضلي يعطي معلومات عن الوضع والحركة بالتعاون مع عضو الاستقبال في الأذن الداخلية ويساعد كل ذلك في الاحتفاظ بتوازن الفرد وتعد القنوات الهلالية في الأذن الداخلية المستقبلات الداخلية الرئيسية في الحركات الدورانية ومن هنا تأتي أهمية جهاز الاستقبال الذاتي في تحديد وضع الجسم والحركات وتساعد المستقبلات الذاتية في تحديد العلاقة بين كل جزء من أجزاء الجسم والجسم كله من جهة وكذلك بين الجسم والعالم الخارجي الآخر، مثل: قيام لاعب الجمباز بحركة الثقيلة (الشقلبة) الهوائية فيكون إدراكه لوضع أجزاء جسمه المختلفة في الهواء ووضع جسمه بالنسبة للجهاز (الحصان، البساط، الحركة الهوائية ثم الغطس في الوسط المائي،... إلخ) معتمداً على المعلومات القادمة من المستقبلات الذاتية.

• آلية الاستجابة: أعضاء الاستجابة هنا هي العضلات والغدد وتوجد ثلاثة أنواع من العضلات هي (العضلات المخططة (الهيكلية)، العضلات الملساء، عضلة القلب).

(1) العضلات المخططة: تتقلص هذه العضلات في الغالب بسرعة وتحرك الأطراف والجسم عن طريق توجيه القوة على روافع مختلفة في الهيكل العظمي.

(2) العضلات الملساء: تتواجد هذه العضلات في الأحشاء الداخلية وتكون استجابتها اعتيادية (لا إرادية) بطيئة وإيقاعية.

(3) عضلة القلب: تتقلص هذه العضلة بإيقاع سريع أكبر من العضلات الملساء إن الألياف العضلية المشتركة في تنفيذ استجابة حركية ما تتقلص إلى أقصى درجة ممكنة إذا كانت الإثارة كافية لأن تجعلها تعمل إن هذه القاعدة يشار لها بقانون الكل أو اللاشيء وتعتمد قدرة التقلص العضلي على عدد الألياف العضلية التي يتم إثارتها بإفراز مواد كيميائية تؤثر في وظائف الجسم، وتعد الغدة الأدرنالية (الكظرية) أكثر الغدد إثارة للاهتمام نتيجة تأثيرها على الأداء البدني فعند إثارة هذه الغدة تفرز مادة " الأندرينالين " في الدم مسببة رفع درجة النشاط وفي حالة التوتر مصاحبة لردود الفعل الاضطرابية عند الإفراز.

• آلية التوصيل: من المعروف أن جميع أعضاء الحس مرتبطة بنهايات سطحية ألياف عصبية (الخلايا العصبية) مورد تسمى (النيرونات) أو خلايا عصبية تمر من الجهاز

العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي (المخيخ)، أما أعضاء الاستجابة فهي مرتبطة بألياف عصبية للاستجابة تمر من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والغدد عند إثارة خلية عصبية قد يكون المثير ضعيف (التثبيط) لدرجة أنه غير كافٍ لاستثارة الليفة العضلية واحدة. أما إذا كان المثير كافياً لاستثارة (تثبيط) الليفة العصبية للقيام باستجابة فإن الليفة العضلية تستجيب ستقوم بأقصى استجابة ممكنة في ذلك الوقت.

إن الرسائل القادمة (السيالة العصبية) من الخلايا العصبية المستقبلية تمر إلى الخلايا العصبية المستجيبة عن طريق الجهاز العصبي المركزي الذي يتألف من النخاع الشوكي والمخ (المخيخ) وتحمل الرسائل من الجهاز العصبي الفرعي الخاص بالعضلة والذي يتكون من الألياف العصبية الحسية الصاعدة والتي تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، وكذلك مجموعة من الألياف العصبية النازلة التي تمتد من الجهاز العصبي المركزي إلى أعضاء الحركة.

نظريات التعلم الحركي:

مما سبق شرحه لآلية التعلم تبين لنا أن التعلم هو العملية العصبية الداخلية المفترض حدوثها عند حدوث تغير في الأداء ومن هنا يتبين أن التعلم هو تغير نحو الأفضل دائماً وهناك ثلاث نظريات أساسية طرحها علماء النفس لتفسير اكتساب الإنسان لمهارة معينة أو تعلم حركتها وهذه النظريات هي:

- نظريات الارتباطات الشرطية.
- نظرية التعلم بالتجربة والخطأ.
- نظرية التعلم بالاستبصار.

أ. **نظرية الارتباطات الشرطية:** وفيها يفسر العالم بافلوف عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير والاستجابة ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي والاستجابة الطبيعية له وإنما يحدث بين مثير آخر (مثير شرطي) يرتبط بالمثير الأصلي وأصبح بمفرده (المثير الشرطي) يستدعي الإستجابة الخاصة لذلك المثير

الأصلي (طعام) ويرى بافلوف أن أهم العوامل التي يجب توفرها لكي يتم هذا النوع من التعلم ما يلي :

- ظهور المثير الأصلي (طبيعي) والمثير الشرطي (الجرس) معا بالتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورهما قصيرة جدا.
- تكرار ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدة مرات.
- عدم وجود بعض المثيرات القوية التي تثير الانتباه في غضون ارتباط المثير الطبيعي بالشرطي.
- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي.

ب. نظرية التعلم بالتجربة والخطأ: يرى ثورندايك أن التعلم عند الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة المتوقعة وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم مثل:

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستثارة حادة عنده؛
- وجود عقبة في طريق الفرد للوصول إلى الهدف؛
- ضرورة قيام الفرد بمحاولات متعددة.
- يقوم الفرد بعدة استجابات بعضها خاطئ وبعضها صحيح حتى يصل إلى الهدف (إلى الاستجابة أو الحركة الصحيحة).

ث. نظرية التعلم بالاستبصار: وهذه الطريقة قام بها العلماء الألمان مثل: كوهلر Kohler وكوفكا Koffk وفرت هايمر، وهي تتلخص بأن التعلم والوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة وإدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي، وقد أطلقت مدرسة جشطالت على هذه النوع من التعلم كلمة انسغن Einsghi؛ أي البصيرة أو الاستفسار والسؤال هو:

كيف تساهم نظريات التعلم في فهم واكتساب المهارات الحركية في مجال النشاط التربوي البدني؟

يلعب الاستبصار دوراً هاماً في لعبة كرة القدم مثلاً: لكي يؤدي اللاعب حركة أو مهارة ما بشكل صحيح ومناسب يجب عليه أن يكون على اتصال دائم بكل الظروف والمتطلبات القادمة من الخارج أو المحيطة به كقراء حركة الخصم والتوقيت الجيد لاستقبال الكرة من أجل القيام بمراوغة ناجحة.

يلعب نظرية الارتباطات الشرطية دوراً مهماً جداً بحيث يلعب التكرار الموجود بين لحظة ظهور المثير والاستجابة المناسبة له دوراً بارزاً في تركيز وتثبيت المهارة للحركة كما أشارت هذه النظرية إلى الدور الذي يلعبه المثير الشرطي الجرس في الحصول على استجابة مناسبة وهو ما يعطينا فكرة على دور الحافز المعنوي أو المادي في بلوغ الاستجابة المناسبة (الاستجابة كرد فعل) ولا يمكن أن نهمل دور نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ لأننا في بعض الحركات الصعبة أو المعقدة قد نخطئ ونصيب ونصحح محاولتنا الخاطئة ونحاول عدة مرات إلى أن نصل للحركة المناسبة أو الاستجابة الصحيحة.

المحور الرابع
النشاط البدني الرياضي التربوي
في المؤسسات التربوية (تابع)
المحاضرة رقم 09

مبادئ التعلم في النشاط البدني الرياضي التربوي: المبادئ الأساسية التي يجب أن تلتزم بها عند تعلم المهارات والحركات للتدريب هي:

1/ مبدأ المعرفة الواعية والفعالية:

إن الدور الأساسي والرائد في التعلم في التربية يشغله المدرس ولكن مهما بلغت قدراته الخاصة على توصيل المعلومات لا بد وأن نخلق لدى الممارسين (متعلمين) الرغبة في المعرفة والاشتراك بفعالية في النشاط أثناء الدرس ولتطبيق هذا المبدأ يجب أن نغرس في نفوس التلاميذ النواحي التالية:

- الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط وإدراك الهدف من التربية البدنية الرياضية وقيمتها من الناحية التربوية.

- الاشتراك بفعالية في النشاط التعليمي التدريبي.

- التقويم الذاتي لحصيلة نشاطه الحركي والنتائج التي توصلوا إليها والواجب الأساسي هنا هو بث أو بعث الوعي وإدراك وفهم الهدف من النشاط البدني والقيمة التي يتحصلون عليها نتيجة الممارسات وفي حالة تسرب العديد من التلاميذ أو المتعلمين من ممارسة النشاط فمعنى ذلك هو نقص الوعي أو عدم كفاءة القائمين على النشاط التعليمي وهنا تبرز قيمة تأكيد مبدأ المعرفة عن الوعي، إن جميع الأنشطة التي يشترك فيها التلاميذ وفق إرادته الذاتية تعد نوعاً من الوعي، وكي تكون العملية التعليمية ذات قيمة ويدرك التلاميذ فائدتها يجب على الممارسين إدراك أو معرفة التالي:

- فهم الفكرة من كل واجب حركي.

- معرفة الأسس العملية للتمرين أو التدريب المقدم.

- محاولة تحليل الإحساس العضلي العصبي لكل تمرين.

ويجب على المدرس خلال العملية التدريبية أو التعليمية أن يلتزم بقواعد التعلم كشرح هدف كل تدريبي جديد وتعليم التلاميذ الاعتماد على النفس في اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وتسجيل نتائج تقدمه بكل موضوعية.

2/ مبدأ الوضوح:

يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عمليات التعلم الحركي ويعد الوضوح من أهم الواجبات الأساسية في مرحلة التعرف على التدريبات الرياضية وأدواتها والذي يظهر في طريقة عرض الحركات والتحليل الدقيق لمراحلها المختلفة والوضوح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يدركها ويستوعبها بسهولة ولضمان عملية الوضوح في عملية التعلم يجب أن تلتزم بالقواعد التالية:

- تحديد المهارة الحركية الواجب توضيحها أو مساعدة توضيحها.
- إرشاد الممارسين (متعلمين) بمعنى الإدراك الحسي الشامل للحركة وذلك باستخدام أكثر من حاسة في وقت واحد.
- استعمال الوسائل السمعية البصرية فيما هو ضروري فقط.

3/ مبدأ الانتظام أو التدرج:

يعني التدرج في تعلم الواجبات الحركية وفق نظام محدد يسمح باستيعاب تلك المهارات الحركية المتعلمة وبتخطيط ممارسة التمرينات فإنه من الضروري توزيع الواجبات (تمرينات) بحيث يعتمد كل واجب على ما قبله وفي نفس الوقت يدعمه وتحسين نتائجه ومبدأ الانتظام في النشاط البدني يعني أيضا التكرار بصورة منتظمة للتمرينات وهذا يتطلب:

- تحديد التكرار المثالي للتمرين وطول فترة الراحة بين كل تمرين وآخر.
- متابعة التمرينات وكذلك العلاقة بين الحجم والشدة في العمل المقصود ولضمان الانتظام في التعلم يجب أن تلتزم.

- التخطيط المبكر للواجبات التعليمية أو التدريبية وتحديد تتابعها.
- دراسة نتائج العمل التعليمي أو التدريبي باستمرار.
- ضمان انتظام الممارسة وعدم وجود ثغرات زمنية كبيرة.
- العمل أو السهر على تكرار العمل مع تنوع أساليب النشاط.

4/ مبدأ السهولة: لتحقيق مبدأ السهولة يجب إدخال كل العناصر اللازمة في تعلم الحركة من حيث العرض والشرح والمادة المتعلمة ذاتها والحمل المستخدم. من العوامل التي تتيح للمتعلم استيعاب المادة (المهارة) بسهولة ما يلي:

1. الاختيار والتوزيع المناسبين لتدرج مستوى الصعوبة في التمرينات.

2. الأخذ بعين الاعتبار العمر والجنس والخصائص الفردية لدى المتعلمين ولتحقيق

مبدأ السهولة يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- الجنس: ذكر أو أنثى.
- المستوى التأهيلي للتلاميذ الممارسين أي تقدير لمكتسباتهم القبلية.
- خصائص السن للمتعلمين.
- الفروق الفردية بين الممارسين.

5/ مبدأ الثبات: إن مبدأ الثبات في ميدان النشاط الرياضي يعني ضمان الحفاظ على

المكتسبات الحركية وقيمة هذا المبدأ عندما يكون الهدف من التعلم وهو تشكيل الهيئات الحركية الضرورية مثل مهارة الوثب والشروط التي يجب مراعاتها لتثبيت الحركة هي:

- الاستيعاب الكامل للحركة نظريا وعمليا.
- التكرار المنظم والمتعدد للمهارات المتعلمة.
- توزيع مرات التكرار على عدة أيام بدلا من التكرار الكثير في يوم واحد.
- مراعاة العلاقة بين عدد مرات التكرار وفترات الراحة.
- على المربي الإسراع في تصحيح الأخطاء أول بأول.

في حالة تكرار أجزاء المهارة المركبة ينبغي على الفرد أن يؤديها كأجزاء ثم بعد ذلك ككل لضمان تثبيت الارتباط بين أجزائها.

وكل مبدأ من المبادئ الخمسة السابقة الذكر لا ينظر إليه بمفرده في آلية تعلم المهارات الحركية أو التدريب عليها، والمدرس الناجح هو الذي يربط بين هذه المبادئ من الناحية التعليمية والتي تتم بشكل متكامل ابتداء من تحديد الهدف وحتى الاستيعاب الكامل للحركة.

مُدَرِّس التربية البدنية :

يقول " بولديرو Boldyrow " : إنه القائد، فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل وتنميتها تنمية إجتماعية.

يرى "وليام كلارك William Clark" : أن المدرس يعد مصمما لبيئة التعليم، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحدد أهداف الدرس ويقوم بتعداد المواقف التعليمية والتربوية، ويقرر الاستراتيجية التي يسير عليها المتعلم، ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف التعليمية لكي يتم التعلم وكذلك يحدد مستويات الأداء المراد إنجازه من قبل المتعلم، وأساليب تقويم هذا الأداء.

ويشير " بونبوار Bonboir " : إلى أن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المترابطة تعطي لنشاط المدرس اتجاها محدودا وتطبع عمله بأسلوب المربي، لذا فالإختيار المهني لدور وظيفة متخصصة يتطلب وجود إرتباط بين طبيعة هذا الدور ومتطلباته من قدرات وكفاءات مناسبة.

وبذلك يتضح دور مدرس التربية البدنية والرياضية اتجاه تحقيق البرامج لأهدافها التعليمية والتربوية والتي تتطلب مدرسا على مستوى عالٍ من الكفاءة ومن المهارات الفكرية والفنية والإنسانية. (محمد الحماحي، أمين الخولي، 1990، الصفحات 196-197).

3-15-1-6- الصفات الواجب توافرها في مدرّس (أستاذ) التربية البدنية والرياضية :

هناك الكثير من العناصر التي يجب توافرها في مدرس التربية البدنية والرياضية، حتى يمكن الإطمئنان على أنه سيقوم بالمهام المطلوبة منه على أكمل وجه، ومن أهم هذه العناصر ما يلي :

1- الشخصية ؛

2- الخبرة ؛

3- الإعداد المهني ؛

4- الصحة ؛

5- الثقافة العامة. (زينب علي عمر وآخرون، 2016، صفحة 69).

وهناك وجهة نظر أخرى ترى أن الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية هي :

1- يجب أن يكون أباً قبل أن يكون مدرسا، ويكون على صلة حسنة بالتلاميذ، مثالا للعدالة والنزاهة والكمال، مخلصا في عمله ؛

2- قادرا على التعليم، حسنا في إدارته، حكيما في عمله ؛

3- أن يعتقد أن التعليم وسيلة لتحسين المجتمع ؛

4- أن يعامل التلاميذ معاملة واحدة ويعدل بينهم ؛

5- أن يكون مُحبا للعلم، واسع الإطلاع، غزير المادة، مُنظّم التفكير، حَسَن الاختيار ؛

6- أن يعمل بروح التربية الحديثة كالتعاون والحرية المنظمة والتشويق ؛

7- أن يتمكن من ضبط عواطفه (القدرة على ضبط النفس) ؛

8- أن يعتني بمظهره، ويكون لطيفا ؛

9- أن يكون ذكيا حسن التصرف ؛

10- أن يملك القدرة على حفظ النظام دون تعنت ؛

11- أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس، فكثير من التلاميذ يتخذونه مثلا أعلى.

(أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، الصفحات 42-43).

المحور الرابع
النشاط البدني الرياضي التربوي
في المؤسسات التربوية (تابع)
المحاضرة رقم 10

المشكلات والتحديات التي تواجه حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتقد زيجلر **Zeigler**، أننا (في مجال التربية الرياضية) نحمل أكثر الصور قتامة في النظام التربوي بأكمله، وهذه الصورة غير محددة المعالم، وما زالت مستمرة بسبب كم التشويش والفوضى الكثيرة التي تواجهنا على المستوى الفردي أو الجماعي في المجال. لذا فنظرة الإتجاهات التربوية السائدة - في غالبيتها - يحدوها الشك في قدرة التربية الرياضية على تحقيق الأهداف التربوية الأكاديمية، الأمر الذي انعكس في شكل سلبيات معروفة مثل؛ نقص ميزانيات النشاط الرياضي والتسهيلات؛ وإهدار المساحات المخصصة للملاعب في بناء فصول؛ وتوزيع حصص التربية البدنية على المواد الأجدر بالرعاية. فما زالت التربية البدنية مادة غير أساسية في المنهاج، أو عبارة عن حصة واحدة في الأسبوع في غالبية المراحل المتوسطة والثانوية، الأمر الذي أدى إلى انتشار المفاهيم والمدرجات الخاطئة.

أشار نيلسون وبرونسون (**Nelson and Bronson**)، إلى مدرسي التربية البدنية في بداية حياتهم العملية في المدرسة، ومواجهتهم المشكلات العديدة التي يجب عليهم أن يتعرفوا عليها وأن يعقلوها ويحللوها ويعملوا على حلها ويضيف زيجلر، أن على المسؤولين في كليات ومعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية تقع مسؤولية الخطوة الأولى عليهم، في دعم وحل غالبية هذه المشكلات، عن طريق عرضها ودراستها واقتراح ما يمكن من الحلول المناسبة، عبر حلقات البحث والمناقشة والمؤتمرات العلمية الجادة. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، الصفحات 65-67).

المشكلات التي حالت دون تطبيق منهاج التربية الرياضية ودون تفعيل دور الأندية المدرسية (تجربة لبنانية):

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية حق أساسي للجميع ينبغي أن يكون مكفولاً في إطار النظام التعليمي وفي المجالات الأخرى للحياة الاجتماعية. هذا ما أكدته الميثاق الدولي للتربية والرياضة في باريس الصادر عن المنظمة الدولية للتربية والعلوم والثقافة، كما أكد أيضاً على أن التربية البدنية والرياضية تشكل عنصراً أساساً من عناصر التربية المستدامة

في إطار النظام التعليمي الشامل الذي ينبغي عليه أن يفسح لها المكان والأهمية اللازمين لتحقيق التوازن ودعم الروابط بين الأنشطة البدنية والعناصر الأخرى للتربية.

يستدعي منا الأمر أن نتساءل عن المشكلات التي واجهها مديرو المدارس ومدرسو مادة التربية البدنية والرياضية والتي حالت دون تنفيذ وتحقيق مشروعها. وبناء عليه قام المركز التربوي للبحوث والإنماء اللبناني بإجراء بحث ميداني عبر دراسة قام بها قسم التربية الرياضية والنشاطات اللاصفية، بالتعاون مع الخبير في الرياضة المدرسية السيد **أحمد حلمي** النوال حول تنظيم وتطوير الرياضة المدرسية وذلك بهدف التعرف الى:

1- المشكلات التي حالت دون تطبيق منهج التربية الرياضية ودون تفعيل دور الأندية المدرسية.

2- تحديد مستلزمات تطبيق منهج التربية الرياضية وأدلة المعلم التي أعدها المركز التربوي وكذلك مستلزمات تفعيل دور الأندية المدرسية.

3- تحديد أسباب عزوف عدد كبير من المدارس والتلاميذ عن المشاركة في البطولات المدرسية وأسباب عدم مشاركة تلاميذ ومدارس المرحلة الابتدائية في الدورات والبطولات الرياضية أسوة بأقرانهم في المدارس الثانوية.

4- وضع الحلول الملائمة للمشكلات المطروحة مع الاستئارة بآراء المديرين والمعلمين في المدارس.

في الاستثمارات التي أرسلت في المرحلة الأولى الى عينة من المدرسين وقام بتعبئتها ما يقارب ٦٠٠ معلم ومعلمة، ثم أصبحت شاملة في المرحلة الثانية، بالإضافة الى الدراسة التي قام بها السيد **أحمد حلمي النوال** فقد تم التركيز على الأمور الآتية:

1- مناهج مادة التربية الرياضية وخصوصاً أنه الأول الذي تعده وزارة التربية والتعليم العالي بالاستناد إلى خطة النهوض التربوي والهيكل الجديدة للتعليم في لبنان.

2- أوضاع أفراد الهيئة التعليمية لاختصاص التربية الرياضية، وأماكن تواجدهم، وهل أن الفائض في بعض هذه المدارس هو إحدى المشكلات الرئيسة التي تحول دون تفعيل دورهم وزيادة إنتاجهم؟

- 3- هل تشكل الدورات التدريبية المطلوبة أحد رموز التقدم في هذا المجال؟
 - 4- مدى توافر الملاعب والتجهيزات الرياضية في المدرسة أو في مدارس الجوار بهدف استحداث مراكز تدريب للألعاب الرياضية المطلوبة.
 - 5- هل أن نظام إقامة البطولات الرياضية المدرسية يشهد عزوف وعدم مشاركة الكثير من المدارس بسبب اعتمادها على النخبة؟
 - 6- الإعلام التربوي الرياضي ودوره ومدى فعاليته والذي يُعتبر عامل توعية وتنقيف لتصحيح المفاهيم الخاطئة والسائدة عن التربية البدنية والرياضية، كما أنه يُشكل العنصر الأساسي لتحضير العناصر وتشجيعها لبذل المزيد من الجهد وصولاً إلى الأفضل والأحسن.
 - 7- الأنظمة والتشريعات المتعلقة بمادة التربية الرياضية والهيئة التعليمية والنشاط الرياضي المدرسي قد مرَّ عليها الزمن ومن المفيد تعديلها بما يتناسب مع المفاهيم والمعطيات الحديثة.
- وفي ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة والمقابلات مع بعض المعلمين الذين عملوا في المدارس، ومع الإدارات المتعاقبة التي كانت ترعى شؤون الرياضة المدرسية، يمكن تلخيص الصعوبات التي تعترض مسيرة التربية الرياضية المدرسية وفقاً لما يأتي:
- أولاً: إن عدداً غير محدود من المدارس تفتقر الى مدرسي تربية رياضية، في حين أن نصاب العديد من المدرسين اقل من تسع حصص أسبوعياً.
- ثانياً: الحاجة إلى إعادة التأهيل الشامل لمواكبة التطور الذي تحقق في مفاهيم التربية الرياضية وطرائقها، مع الإشارة إلى أن المركز التربوي للبحوث والإنماء قد قام بإعداد ستمئة وخمسين مدرساً جديداً مستنداً الى المفاهيم الجديدة لمنهج التربية الرياضية وأبعادها عبر دور المعلمين والمعلمات في ستة مراكز تدريب وتعليم.
- ثالثاً: إن حوالي 35% من المعلمين الذين شملتهم الاستمارة لم يطبقوا المنهج والدليل الصادرين عن المركز التربوي للبحوث والإنماء، بالرغم من مرور أكثر من ثلاث سنوات على إبلاغ المدارس بهما.

رابعاً: قرار إنشاء الأندية المدرسية من أهم الإجراءات التي اتخذتها وزارة التربية والتعليم العالي عبر المركز التربوي للبحوث والإنماء لتطوير النشاطات الشبابية والرياضية، ضمن خطة النهوض التربوي، نظراً لما تؤديه هذه الأندية من وظيفة مكملة للمنهج، وتهيئ الفرص لتنمية قدرات التلاميذ واستكمال حاجاتهم التربوية، واستثمار أوقات فراغهم لتنفيذ أنشطة بناءة. لكن هذا القرار لم يحظَ بمتابعة جدية بالرغم من مرور ثلاث سنوات على صدوره.

خامساً: مشاركة المدارس في الأنشطة الرياضية العامة التي تنظمها الوزارة (البطولات المدرسية) تقتصر على فئة محدودة من المتفوقين رياضياً، وعادة ما تكون من تلامذة المدارس الثانوية أو من الصفوف الأخيرة من المرحلة المتوسطة، ولذلك يحرم من النشاط الرياضي تلامذة المدارس الابتدائية والقسم الأكبر من تلامذة المرحلة المتوسطة.

سادساً: عدم وجود ملاعب رياضية في عدد كبير من المدارس يشكل عائقاً كبيراً ليس فقط امام تنفيذ دروس التربية الرياضية، وإنما أيضاً امام أي نشاط رياضي، وكذلك فإن عدم كفاية التجهيزات والأدوات الرياضية تجعل دروس التربية الرياضية مملة وخالية من الإثارة وبالتالي قليلة الفائدة.

سابعاً: بعد صدور القانون رقم 247/2000 تاريخ 7/8/2000 الذي نص على إنشاء وزارة للشباب والرياضة، وإلحاق المديرية العامة للشباب والرياضة بها، كما نص على إلحاق مدرسي التربية الرياضية بالمديرية العامة للتربية، أصبحت الرياضة المدرسية من اختصاصات وزارة التربية والتعليم العالي، التي أعدت مشروع مرسوم بإنشاء دائرة تتولى شؤون التربية البدنية والرياضية والكشفية في المدارس، كما أصدرت قراراً بإنشاء وحدة رياضية في الوزارة، واقتصر عمل هذه الوحدة على تنظيم الدورات الرياضية المدرسية وإبداء الرأي حول الشؤون الرياضية التي تعرض على الوزارة من مختلف المراجع، وذلك دون أي صلاحية في شأن الرقابة والمتابعة لشؤون التربية الرياضية في المدارس.

وهكذا ما زالت الرياضة المدرسية منذ ثلاث سنوات بدون مرجعية فنية وإدارية مرتبطة بطبيعة عمل هذه المهنة.

وفي ضوء ما سبق ذكره حول الصعوبات التي تعترض مسيرة التربية الرياضية المدرسية، فقد وُضعت بعض الاقتراحات لتذليل هذه الصعوبات وفقاً لما يأتي:

أولاً: متابعة مشروع المرسوم المتعلق بإحداث جهاز إداري في وزارة التربية والتعليم العالي لتولي شؤون التربية الرياضية والكشفية والشباب في المدارس الرسمية.

ثانياً: تشكيل لجنة عليا دائمة للإشراف على الرياضة المدرسية مهمتها الأساسية الرعاية وتشجيع ممارسة التربية الرياضية ودعمها في المؤسسات التعليمية الرسمية والخاصة، وتمثل اللجنة العليا في كل منطقة تربوية لجنة تدعى لجنة المنطقة للنشاطات الرياضية المدرسية.

ثالثاً: تنظيم شؤون مادة التربية الرياضية في المدرسة يتطلب إصدار قرار إداري تنقيد بموجبه المدارس بما يأتي:

- اعتبار التربية الرياضية مادة أساسية في المنهج وعدم إلغاء حصصها لأي سبب كان.

- أن يوزع نصاب المدرس على أيام الأسبوع بالتساوي.

- أن يراعى عدم تواجد أكثر من صف واحد في الملعب خلال الحصة.

رابعاً: استحداث وظيفة مدرس أول كحافز معنوي للمدرسين الأكفاء.

خامساً: إقامة مراكز تدريب في الأندية المدرسية التي يتوافر فيها أو في جوارها ملاعب مجهزة، وانتداب مدرسين مؤهلين لتدريب لعبة أو أكثر للعمل في هذه المراكز.

سادساً: إعادة النظر في بعض أحكام النظام الداخلي لمعلمي التربية الرياضية بما يتناسب مع المعطيات والظروف الجديدة.

سابعاً: إعداد مشروع لاستحداث جهاز تربوي متخصص لمتابعة وتوجيه مُدرّسي التربية الرياضية في المدارس الرسمية.

ثامناً: إضافة ممثل أو أكثر عن المجالس البلدية في كل من العاصمة ومحافظة جبل لبنان إلى اللجنة العليا للرياضة المدرسية، وكذلك إضافة ممثل عن المجلس البلدي في لجنة المنطقة للنشاطات الرياضية المدرسية في كل من المناطق الأخرى مما يعزز التعاون مع البلديات في مجال الملاعب.

تاسعاً: إنشاء مجلة تصدر كل ثلاثة أشهر وتختص بالتوعية والتثقيف الرياضيين، يشارك في تحريرها أساتذة تربية رياضية ومعلمون وصحافيون تربويون لإبراز النشاط الرياضي المدرسي في الصحف اليومية، ومنح جوائز خاصة للمتفوقين رياضياً، توزع في الوقت نفسه الذي تمنح فيه جوائز للمتفوقين علمياً (نزار غريب، 2025).

3-16- واجبات المدرس نحو أسرة المدرسة :

يقصد بأسرة المدرسة، الموقع الذي تأخذه حصة التربية الرياضية بين المواد الأخرى. فإلى أي حد تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية في مدارسنا حصة ضرورية، وإجبارية وهامة بالمعنى الواسع للكلمة؟

إننا جميعاً نلاحظ أن حصة التربية الرياضية، تعتبر حصة من " الدرجة الثانية "، من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى، بل وحتى من التلاميذ، فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفتهم وخاصة في أواخر الموسم الدراسي، حتى يستعد التلاميذ للامتحانات وخاصة تلاميذ الشهادات العامة، مثل شهادات الإعدادية والثانوية العامة (شهادة التعليم المتوسط والباكوريا هنا في الجزائر).

وجزء هام من ظاهرة إهمال وعدم تقدير حصة التربية الرياضية، ناتج عن موقع التربية الرياضية في حياتنا عامة، ومدى اهتمام الدولة بها بشكل جدي، وهو شيء مفقود للأسف إلى الآن والدلائل على ذلك كثيرة، منها مثلاً أن حصة التربية الرياضية في مدارسنا ليست حصة مؤثرة على نجاح أو رسوب التلميذ، فليس هناك درجات أو اختبارات أو مقاييس لتقييم الطلبة، ولا توضع لها درجات لتجمع على مجموع الدرجات، كما أن الإحساس العام لدى مديري المدارس مازال – بسبب تخلف الوعي الرياضي والتربوي – لا يعطي التربية الرياضية اهتماماً هي تستحقه، بل وتعتبر في نظرهم حصة لمضيعة الوقت الثمين.

إن كل هذه الظواهر تعيق عمل مدرس التربية الرياضية، وتُحدّ من طاقته على العمل، والمساهمة والإبداع، فهذا بخلاف مشكلاته مع الأدوات الرياضية، وضعف دخله المادي، وقلة الاهتمام والتقدير المعنوي لعمله.

ومع كل ما سبق، فإن على مدرس التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل المجموعة المدرسية، عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه، وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة، وعدم التنازل عن تدريس مادته، ومحاولة رفع الوعي الرياضي لزملائه، من مدرسي المواد الأخرى، وكذلك إدارة المدرسة، بوسائل الإقناع السمة. وعلى المدرس أن يقوم بكل هذا العمل بطريقة بعيدة عن الإستفزاز مقدرا لشعور وعمل زملائه بالمدرسة. (ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهم، 2004، الصفحات 97-98).

المحور الخامس

النشاط البدني الرياضي التربوي وأبعاد الشخصية السوية

المحاضرة رقم 11

النشاط البدني الرياضي التربوي وأبعاد الشخصية السوية

ماهية الشخصية: personality concept

يرجع أصل كلمة شخصية (**Personality**) إلى اللغة اللاتينية وهي مشتقة من لفظة (**Persona**) وتعني القناع وهذه الكلمة يعود تاريخ استعمالها إلى الزمن الذي كان فيه الممثل الاغريقي يضع القناع على وجهه في المسرح لإخفاء شخصيته الحقيقية، والشخصية بمعناها الحديث استعملت لأول مرة سنة (1795م) وكانت تعني الفردية (**Individuality**) والخلق، وقد اختلف الكثير من العلماء في تعريف الشخصية فمنهم من عرفها على أساس المظهر السلوكي الخارجي، والبعض الآخر على أساس المكونات الداخلية، ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية.

- فهي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره.
- كما تعرف بأنها المفاهيم التي تصف الفرد من حيث الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.
- وأنها ايضاً الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية وهي الصفة أو الخلق وحقيقة وجود الانسان متميزاً عن الأشياء الأخرى، ونرى أن التعريف الذي يحدد بدقة هذا المفهوم يتضمن ستة نقاط رئيسة:

- الفردية : لكل فرد شخصيته تميزه عن الآخرين.
- التكامل : صفات الانسان وحدة متكاملة يتضمن التكامل والانسجام.
- الثبات النسبي : كون الشخصية استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وليست السلوك الظاهري.
- الحركية : انتاج التفاعل بين الشخص والبيئة والتي تتأثر بالمكونات الوراثية والجسمية.
- المكون الافتراضي : داخلي تستطيع من خلاله تفسير سلوك الانسان.
- العامل الزمني : لها ماضي - راهن - مستقبل.

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين: أظهرت البحوث أن هناك فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين حيث ظهر اختلاف في السمات التالية:

1. الثقة بالنفس؛

2. المنافسة؛

3. انخفاض القلق؛

4. الانبساط؛

5. الاستقرار الانفعالي.

نرى أن هذه النتائج هي نتائج تكوينية من خلال ممارسة الألعاب الرياضية وطبيعة المواقف التي تمر على الفرد والتي تصنع نتيجة الظروف الخاصة التي يمر بها الرياضي، ان التسليم الجدي لهذه الفروق يمكن ان نجدها في بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلاً أن بعض الألعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر قليل جداً فإن الحكم الميداني لهذه الحالة هل هو العامل الوراثي ام الاسلوب التربوي الذي يمارسه القائم بالعمل على الشخصية في مثل هذا العمر، ففي مثل هذا الحال يكون للمدرب الأثر الكبير في تكوين هذه الشخصية الرياضية، إضافة إلى تأثيرات المحيط، وهناك اتجاه حديث يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة، هذا لا يعني تأثير ميزة ممارسة للرياضة على السمات الشخصية ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للناشئ في مرحلة التكوين والنمو.

نظريات الشخصية: Personality Theories

أن معرفة سلوك الفرد ودراسته يتطلب معرفة سلوك الآخرين الذين يتعامل معهم، فالسلوك الذي يكون مرغوب فيه أو مسموح به في مجتمع ما ربما يكون ممنوع في مجتمع آخر لذلك ليس من السهولة التسليم بوجود نظرية واحدة تدرس الشخصية وتحيط بجوانبها لذلك قدم الباحثين والعلماء في مجال الشخصية نماذج من نظريات الشخصية منها:

Psychodynamic Theory	النظرية الدينامية النفسية
Type Theories	نظرية الأنماط
Traits Theory	نظرية السمات
Social Theory learning	نظرية التعلم الاجتماعي
Developmental Theories	النظريات التطورية
Role Plying Theory	نظرية لعب الأدوار

أولاً: النظرية الدينامية النفسية: (Psychodynamic Theory)

أن المنظور النفسي بهذه النظرية هي محاولة تفسير المشكلات النفسية الناتجة عن العوامل المتصارعة داخل الفرد، كذلك تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزة، ومن محتويات اللاشعور إلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة في تلك الدوافع الغريزية، ويعد (سيكموند فرويد) من مؤسسي هذه النظرية فقد أوجد ثلاثة مفاهيم وأنظمة ثلاثة (الهو ID، والأنا Ego، والأنا الأعلى Superego) وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل أثر كل منها في سلوك الإنسان.

1.الهو (ID)

هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعذوانية) وكل ما هو موروث وتحريزي منذ الولادة وتحوي هذه الدوافع العمليات العقلية المكبوتة واللاشعورية وتظهر في مراحل الاولى للتطور ولكنها تتلاشى بالتدرج نتيجة ما يطرأ عليها من تهذيب وتعديل، طبقاً لما يشير اليه فرويد فإن (الهو) يعد أكثر اجراء الشخصية بدائية وتحريزيه وتعمل وفق مبدأ اللذة فضلاً عن رغبات يسعى إلى اشباعها بصرف النظر عن الاعراف والتقاليد والقوانين الاجتماعية ولا حتى الشرائع السماوية لأن (الهو) (الذات الدنيا) هي ميول خفيفة لا واعية للفرد وتوجه سلوكه بإخفاء مع بقائها لا واعية، يؤكد بعض العلماء بأنه (الهو) لا يتغير بمضي الزمن ولا بعض الخبرة أو التجربة لأنه يتصل بالعالم الخارجي ولكن مع ذلك يمكن السيطرة عليه من خلال السيطرة على العمليات الأولية.

2. الأنا (Ego)

هو الجهاز التنفسي السيكلوجي الذي يحقق رغبات الهو واشباعها وإذا كان الهو يمثل الجانب العضوي من الشخص فإن (الأنا) يمثل الجانب النفسي بها، ويستمتع الأنا بكل الارضاء الذي كان يرضى عنها الهو فضلاً عن اشباعها لحاجات ورغبات الهو مع تجنب معاناة التي تسببها جراء تجاوز القيم والأعراف والاخلاقية والاجتماعية في اشباع هذه الحاجات، ولأن الأنا تمثل الجانب الشعوري والمنطقي للشخصية، والأنا يتصرف بمهارة في ضبط الشهوات واختيار المناسب لها ولذلك لتحقيق الاشباع ايضاً وتعويد دور الأنا هو (تحديد) أي قطبي الثنائية ينبغي ان تتجه اليه الشخصية.

3. الأنا الأعلى: (Superego)

فهو يمثل الضمير ويعمل على بلوغ الكمال وليس واقع اللذة وافترض فرويد ان الأنا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا) كما تسهم الأنا في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا الأعلى)، وعندما يتكرر الأنا الأعلى فإن شخصية الفرد تبلغ أقصى رقيها.

ثانياً: نظرية الأنماط Trait Theories

وهي تتشابه إلى حد كبير مع نظرية السمات أذ تضع الناس في فئات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات، ويعد العالم النفسي (Eysenck) من أهم علماء هذه النظرية وتسمى نظريته (نظرية العوامل الثلاثية) وهي العوامل التي توصل اليها باستخدامه التحليل العاملي (Factor analysis) في الدراسة الشخصية ومن خلال دراساته على عينة بلغت (700) شخص توصل إلى اعداد ما يسمى (بقائمة ايزنك للشخصية) والتي تتضمن مقياس لقياس نوعين من العوامل الانبساطية والانطوائية، ويشير هذا العالم البريطاني (آيزنك) لوجود ثلاثة أبعاد لشخصية الفرد وهذه الأبعاد هي:

1. النمط الدموي: ويكون متفائلاً ومرحاً (Sanguiniker)

2. النمط السوداوي: يميل إلى الحزن والاكتئاب (Mala Choliker)

3. النمط الصفراوي: يمتاز بالعصبية وتقلب المزاج (Cheerier)

4. النمط البلغمي (اللمقادي) : ويتصف بالتلبد والهدوء (Phlegmatic)

ويرى العلماء أن الشخصية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

➡ أما مؤيدي الطرز الجسمية (كرتشمير) الذي ذكر أن هناك ثلاثة أنماط مرتبطة

بالملامح الجسمية الخارجية وهي:

1. النمط الرياضي: ويكون مكتنز العضلات ويتصف بالنشاط وتقلب الطبع.

2. النمط الحشوي أو البدين: ويكون قصير القامة وبديناً ويتصف بالمرح والاجتماعية

3. النمط النحيل: ويكون ذا جسم طويل وصدر ضيق ويتصف بالخلج والحساسية والتوتر ويهتم بالأعمال العلمية.

➡ أما شلدون فقد طور هذه الأفكار وقسم الناس إلى ثلاثاً "أنماط أساسية هي:

1. النمط البطني(الحشوي) (Endomorph): ويتميز هذا النمط بامتلاء الجزء حول

الجهاز الهضمي وهم عادة ذو أجسام مستديرة رضوة.

2. النمط العضلي (Mesomorph): ويسود في هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون

فيه هم النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

3. النمط النحيل (الجسمي الجلوي) (Ectomorph): ويتميز أصحابه بال نحافة والنعومة.

أما العالم النفسي (برمان) الذي صنف الشخصية حسب النشاط الهرموني إلى عدة طرز

هي (الدقي، الأدرينالين، الجنسي، النخامي، التيموسي) وهذا التصنيف فضل في ظهور

العوامل الثقافية والاجتماعية في تميز الأفراد من بعضهم للبعض الآخر، أما الطراز النفسي

ورائدها العالم النفسي (يونج) الذي قسم الناس إلى نوعين هما:

1. الانطوائي: الذي يميل إلى اعتزال الناس ويكون شديد القلق.

2. الانبساطي: ويتميز بكثرة العلاقات الاجتماعية.

وقد استطاع (كاربوفنش) من التواصل إلى اثبات أن هناك علاقة معينة بين الأنماط الجسمانية - كما يراها شلدرن - وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضي ومن هذه النتائج:

1. أصحاب النمط النحيل المتطرف: ويتميزون بسرعة الحركة، إجابة الخداع والدقة الحركية والتكيف لظروف اللعب وابتعدون عن الأنشطة التي تتطلب الاحتكاك الجسمي والتي تتطلب استخدام القوة والعنف.

2. أصحاب النمط المكتنز المتطرف: يفضلون البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم في ممارستها كما يتميزون بالبطء الحركي.

3. أصحاب النمط العضلي المتطرف: يتميزون بالقوة العضلية ويغلب عليهم الاشتراك في الأنشطة الحركية العنيفة ويتفوقون فيها وعندهم الرغبة بالاحتكاك الجسمي.

ولقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أجسام الأبطال البارزين لها تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وهذا التكوين الجسماني يعزى غالباً إلى أصول وراثية يمكن عن طريق تدريب الرياضي وتطويره إلى حدود معينة، وبعض الدراسات توصلت إلى أن الرياضيين المتفوقين في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في أنماط أجسامهم، وبعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع بعض الألعاب الأخرى ويصعب التفريق بينهما مثل، لاعب كرة السلة والطائرة واليد كما يختلف الرياضيين عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وبالأخص الأنماط المتطرفة مثل النمط المكتنز والنمط النحيل المتطرف إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يميز بمثل هذين النمطين.

المحور الخامس

النشاط البدني الرياضي التربوي

وأبعاد الشخصية السوية

(تابع)

المحاضرة رقم 12

ثالثاً: نظريات السمات: Type Theories

السمة هي علاقة مميزة وفي علم النفس تعرف على أنها صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وعندما نتحدث عن نظرية السمات لابد أن نفرق بين مفهوم السمة والحالة، أن السمة (Trait) تعني ان الفرد يتصرف بالطريقة نفسها تقريباً عندما تكرر الحالة في حين تشير الحالة (State) إلى أنها طارئة، وهذه بعض مفاهيم العلماء للسمة.

1. مفهوم نظرية (جورن البورت): يؤكد أن السمات جميعها فردية وفريقية لا وجود لشخصية لها السمة نفسها بالضبط وقسم السمات العظمى الرئيسية (Cardinal) والسمات المركزية (Central) والسمات الثانوية (Secondary).

2. مفهوم كاتل : توصل هذا العالم إلى تحديد (16) سمة أساسية أسماها السمات المصدرية (Source Traits) وقسم السمات إلى ثلاثة أنواع هي السمة المزاجية والسمة القدرة والسمة الدينامية، وكذلك حدد نوعين من السمات هي السمات الأولية وهي سمات المصدر وسمات سطحية.

رابعاً: نظرية التعليم الاجتماعي Learning Theories

تلتقي نظريات التعلم مع نظريات التحليل النفسي للشخصية وتؤكد على أهمية خبرات الفرد في مراحل الطفولة المبكرة من حيث تأثيرها، وتحاول هذه النظريات إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير ما على تشكيل الشخصية وتشير هذه النظرية ان لكل فرد نمط خاص من نظام التعزيزات يستجيب له، فالتعزيز يعمل عمل مفتاح للفرد فكل فرد مفاتيحه الخاصة به يفتح لها ويستجيب لها.

خامساً: النظريات التطويرية: Developmental Theories

وتؤكد هذه النظرية على أهمية تاريخ تطور الشخصية ونموها ولا تتكرر أهمية العوامل البيولوجية في تشكيل هذه الشخصية، وتؤكد هذه النظرية أنها في الوقت الذي لا تتكرر فيه أثر هذه العوامل فأنها تنظر إليها كمحددات للخطوط العامة التي تتشكل منها الشخصية

بموجبها، وإن النضج يحدد لنا مستوى ما يستطيع الفرد أن يقوم به والتعلم يشير إلى ما من شأنه تحسين ذلك المستوى ورفع وتؤكد نظريات التطوير على صفة الاستمرارية في بناء الشخصية، فالواحد منا يستطيع أن ينشأ بسلوك فرد ما في موقف معين إذا كانت له معرفة نوعية بسلوك هذا الفرد في مواقف ماضية متشابهة.

سادساً: نظرية لعب الأدوار: (Role Plying Theory) إن الفرد يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة وذلك من خلال خبراته في البيئة الثقافية من حوله وأنماط السلوك الخاصة بدور من الأدوار تحددها الواجبات والمسؤوليات التي يحددها المجتمع لصاحب الدور من جهة ومقدار الأهمية التي يعطيها ذلك المجتمع للدور نفسه من جهة أخرى

السمات الشخصية وتأثيراتها النفسية على نوع اللعبة:

إن أغلب الدراسات التي أجريت على بعض الألعاب وأظهرت هذه الدراسات اختلافات نفسية بين لاعب الجمار ولاعب القدم وأن بعض الألعاب أظهرت مثل التنس وسمات الانجاز والاستقلال والسيطرة.

وأن بعض الدراسات أظهرت بأن سمة القلق توجد أكثر في الألعاب الفردية منها في الجماعية وأن صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وأيضاً يوعز الباحثون إلى أن للموقع في الألعاب تأثير في شخصية الرياضي.

إن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود إلى عاملين مهمين في هذه الفروق:

1. أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس النظري والمنطقي.
 2. أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي.
- وتبعاً لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات وظهرت عدة تصنيفات وأن الاتفاق على أحد هذه التصنيفات ومنها ما يأتي :
1. الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.

2. الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك غير المباشر.

3. الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لأوقات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟ لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالأداء الرياضي مثل العالم (كوي) بأن (الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، تحمل الألم)، تتأثر جراء الأداء الرياضي الجيد وغير الجيد.

وتوصل العالم (هاردمان) إلى أن (انخفاض القلق، الاستقلالية، الانبساطية، الذكاء) أيضاً تتأثر بالأداء الرياضي، وهناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية بهذا الخصوص ولكن لا وجود للاتفاق بسبب:

1. اختلاف البيئة.

2. اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها.

3. اختلاف أدوات القياس.

4. اختلاف أساليب المعالجة الإحصائية لكل دراسة.

تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط البدني الرياضي:

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً إلى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في أي مكان أو أي نشاط اجتماعي ويدل واضح من خلال هذا التفاعل الاجتماعي، إضافة إلى ذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة أيضاً يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيون الذين يمارسون الألعاب المختلفة، فإن أي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة إضافة إلى متطلبات الرياضة بشكل عام، لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية إضافة إلى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً على تميز السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة، أن

السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والإيثار ونكران الذات، أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجذيف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي. وإن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع منه بعض السمات الايجابية منها: (قوياً وخفيف الحركة وجلداً ومتواضعاً وعملياً ولطيفاً ومجاملاً واجتماعياً وطبيعياً وشجاعاً) ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه). ايضاً هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في اللعبة نفسها ولكن بدولة أخرى.

فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصاً ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصاً بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحت قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنهدم خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا كثير ما يعانون من الأرق والصداع ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلوا الحركة وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في اضييق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسنى له أبعاد كل الأمراض والعلل التي غالباً ما تصيب جسده. ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها مع الأفراد في المجموعة، يتعلق فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها زميلاً له بتعليم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الخطأ الذي يقع فيها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتبلور.

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضة في سن المراهقة، واللعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق في السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم فالأصعب فالصعب ثم ينتهي بالسهل على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنه، أولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا نفرض عليه لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبحث له نقاط الخطأ في لعبة حتى يتداركها ويصححها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة بإشراف مدرب أخصائي.

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الإصرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي أن لابد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتقضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتقضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل.

فالنشاط البدني زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، له دور آخر، فهو وسيلة لتقضية أو ملء أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثير ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.

المحور الخامس

النشاط البدني الرياضي التربوي وأبعاد الشخصية السوية

(تابع)

المحاضرة رقم 13

أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية:

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وأن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لمدة طويلة يمكن أن نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي ستطلبها تلك الفعالية، علماً أن هناك فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية، حيث أن تركيز الرياضيين في المستويات العالية بكل الطاقة المتاحة للاعب والانتباه وأوقات الفراغ لهذه الفعالية، أما في درس التربية الرياضية فإن تعدد الأنشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد، فإن الانسان الذي نطمح إليه ليستطيع أن يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج إلى صحة نفسية ومزاج ايجابي، وبذلك نؤكد على السمات الآتية من خلال الدرس:

- النظام.
- النشاط.
- الشجاعة.
- احساس قوي لأداء الواجب.
- الثقة بالنفس.
- التكيف للمواقف المختلفة.
- تنمية روح الجماعة.
- تنمية روح التضحية وبذل الجهد من أجل الجماعة.

أن درس التربية الرياضية يجب أن يكون ملئاً بالحيوية، والكسل مع التربية البدنية لا يتلاءمان فإن المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس، وأن ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي إلى الاحساس القوي لأداء.

اختبارات الشخصية وأهميتها في المجال الرياضي:

إن الأسس النظرية التي يتبناها الباحثين في معرفتهم للشخصية والتي تحدد وفقاً لاستخدام الاختبارات الشخصية المناسبة للأفراد الذين يتم دراسة بحثهم وطبيعة هدف

الدراسة، أن تطبيقات اختبارات الشخصية في المجال الرياضي تعتمد على مجموعة من الأسس منها فلسفية ومنها تعتمد على التطبيقات العملية الطبيعية. ومن خلال الاختبارات الشخصية وجد ان هناك سمات نفسية تميز لاعبي الالعاب الفردية عن الفرقية وهناك سمات نفسية تميز لاعبي المستويات العليا عن ذوي المستوى المنخفض في كل لعبة سواء فردية أم فرقية، ومن خلالها تتم ملاحظة السلوك الصادر عن الرياضي وهي احدى الوسائل للتعرف على بعض جوانب شخصيته ويتم ذلك عن طريق الحواس أو أجهزة التصوير أو عن طريق توزيع الاختبارات الورقية ويتم قياس الشخصية عن تحديد قيمة وصفة لسمة من السمات المطلوب تقديرها مثل سمة الشجاعة أو الضبط الانفعالي بوسيلة موازين التقدير. ومن هذه الاختبارات والمقاييس هي:

أولاً "مقياس التفضيل الشخصي لـ (ادوارز) : وقيس هذا الاختبار (15) سمة نفسية هي (الانجاز، الخضوع، النظام، الاستعراض، الاستقلال، الانتماء، التأمل الذاتي، المعاضدة، السيطرة، لوم الذات، العطف، التغييرات، التحمل، الجنسية الغيرية، العدوان).

(1) اختبار كاتل لعوامل الشخصية :

ويقيس (16) سمة نفسية ذات قطبين هي:

(اجتماعي - منعزل)، (ذكاء عالي - ذكاء منخفض)، (ثبات انفعالي - عدم الاتزان الانفعالي)، (سيطرة - خضوع)، (الاندفاع - توخي الحذر)، (قوة الضمير - قلة الضمير)، (قوة العزيمة - ضعف العزيمة)، (التقبل - الشك)، (عملي - عاطفي)، (الدهاء - السذاجة)... إلخ بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعياً: هذه المسميات للشخصية تتداول يومياً لتصف بعض الأشخاص تبعاً لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علمياً.

شخصية انبساطية: Extraver

أفترحها كارل يونج، وهي تصف الشخص الاجتماعي الذي يجد متعة في الاختلاط بالآخرين، لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين، وهو يتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

شخصية انطوائية: Introvert

جاء بها يونج كذلك، وهي تصف الشخص الانطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخلج وحب العمل منفرداً، أو بعيداً عن التعامل مع الجمهور، بعكس الانبساطي.

شخصية انفعالية: Emotionally labile

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

شخصية هستيرية: Histrionic

تهوى الاستمتاع بالحياة ولفت الأنظار، تبالغ في إبداء عواطفها، تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية، منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية، يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

ملحوظة: يجب التفريق بين هذه الشخصية والشخصية المضطربة، اضطراب الشخصية الهستيرية

شخصية قهرية: Compulsive

تتصف بالسلوك النمطي أو الطقوسي. مثلاً الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

شخصية تسلطية: Authoritarian

يتميز بسلوك محافظ، يميل إلى الشك والاستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

شخصية عدوانية: Aggressive

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقاً، من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم إعطاء اعتبار لمشاعر

شخصية السوية (غير المضطربة):

يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر، ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة، (هلاجارد) يضع 06 مرتكزات أساسية للسواء.

1. الإدراك الفعال للواقع.

2. معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.

3. احترام وتقبل الذات.

4. السيطرة على السلوك والمشاعر.

5. القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.

6. القدرة على الإنتاجية.

Disordered personality: شخصية المضطربة:

تعد الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألماً نفسياً أو تعوق تكيفه المهني والأسري والاجتماعي.

الشخصية الرياضية القيادية:

عند البدء بالنشاط الرياضي منذ الصغر يظهر التباهي بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته فهي سمات بدنية يحبها الجميع أثناء التنافس.

أما القيادة في المجال الرياضي فتعرف بأنها (العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنظمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم). فالقائد الرياضي حينما يعمل

مع الرياضيين إنما يعمل على مساعدتهم لاكتساب السمات والمهارات والاتجاهات السلوكية، وهذه لا تأتي بمجرد تعريفها حسب وإنما تأتي عن طريق ممارستها وتجربتها.

ونرى ذلك من خلال الملائمة بين سلوك القائد الرياضي وسلوك الرياضيين، وهذا المبدأ له أهميته الخاصة في العمل مع الرياضيين، لأنه يرتبط بتوازن السلوك بين القائد الرياضي والرياضيين إذ ليس من المعقول أن يدعو القائد الرياضي الرياضيين إلى الفضيلة في السلوك والصبر والأناة والجدية ثم يمارس هو نفسه سلوكاً لا يتفق وهذه السمات. والرياضي سواء كان لاعباً، أو مدرباً، أو مدرساً، أو ممارساً للرياضة فإن له سلوكاً خاصاً به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها، مما يجعل منه سلوكاً مهارياً أو يعبر عنه بالركض أو الجري في ألعاب الساحة والميدان (ألعاب القوى)، وأيضاً يجعل منه سلوكاً بدنياً فضلاً عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقلياً ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون فيها دور مهم للنشاط العقلي في الأداء الرياضي، وعليه فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي. يشير سينجر (Singer) أن كل نشاط رياضي له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى من بين كل العوامل والمقومات الأخرى. أما الدارمان (Alderman) فيؤكد أن المتفوقين رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثلاً للتحسين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية.

وبين محمد حسن علاوي أن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى.

أما عبد الودود أحمد فأكد أن للشخصية الرياضية أبعاد متعددة وسمات تختلف عن الفرد الاعتيادي لما لها من روح المرح والتسامح وتحمل التأثيرات النفسية من إجراء الربح والخسارة والتي قد يمر بها الرياضي خلال الموسم الواحد إلى أكثر من مرة وهي تساعد على صقل

شخصيته من خلال هذه التغيرات. أصبح الاتفاق مع وجهة نظر اليورث في تعريفه للشخصية الرياضية حيث تم تسمية الرياضية بدلاً من الرياضي.

السمات (أبعاد) الشخصية للرياضيين:

هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، فإذا عرفنا ذكاء الإنسان فإننا بذلك قد عرفنا بعد من أبعاد الشخصية لهذا الإنسان.

وإن الأبعاد تكون بعد السمات الشخصية التي يمكن قياسها استناداً إلى حقائق ثابتة هي :

1- ثبات الشخصية واضطرارها، فالشخص الواحد يتعرف في المواقف المتشابهة بشكل واحد ولكل إنسان عاداته الثابتة التي لا تتغير -2. اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة، غير أننا نختلف في درجة الغضب. فلذلك فإن السمات ما هي إلا عادات يمكن استثارها في مواقف مختلفة، ويمكن أن نستنتج سمة ما من سلوك الإنسان حيث أنه يقوم بتصرف أو سلوك يعبر عن هذه السمة وهذا السلوك لا يأتي بمرّة واحدة فقط ولكنه يرتبط بتحديد وجودها لدى هذا الإنسان باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إلى تلك السمة.

ومما تقدم نستنتج أن السمات الشخصية للرياضيين تختلف من شخص إلى آخر وحسب النشاط الممارس فمثلاً لاعبو التنس والشطرنج يختلفون عن لاعبي كرة السلة وكرة الطائرة. فالسلوك العدواني هو السمة لدى الرياضيين يتغير من لعبة إلى أخرى فالمصارعة والملاكمة يكون السلوك عالي جداً أما في لعبة الشطرنج فهو قليل جداً.

وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التقاهم فيما بينهم تختلف عن الألعاب الفردية التي تظهر سمة الأنانية لديهم، ولذلك فإن الممارسة للنشاط الرياضي الجماعي نلاحظ ظهور سمة على أخرى فإن هذه السمة تضحل وتكون ربما قليلة الظهور كما هو الحال في اللعبة الجماعية، وقد تم تحديد السمات الشخصية للرياضيين كما هي:

* الحافز * العدوانية * التصميم * القيادة * الميل للشعور بالذنب * الثقة بالنفس
* الضبط العالي * يقظة الضمير * الصدمة العقلية * الثقة بالآخرين * القابلية للتدريب
* الاستثارة * الطاقة النفسية * التوتر.

المحور السادس

قوانين النشاط البدني الرياضي

التربوي والقيم الإجتماعية

الثقافية

المحاضرة رقم 14

قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية

تمهيد

تمثل القيم الاجتماعية انعكاسات اهتمام الفرد وميله إلى غيره من الأفراد من منطلق حبه وميله إلى سعادة الآخرين والنظر إليهم كغايات وليسوا وسائل لغايات أخرى، ولذا فإن من يملك ذلك يتميز بدون شك بالعطف والحنان والإيثار والقيم الاجتماعية تتسم بما هو مرغوب فيه اجتماعيا وتتصل بمدى القبول الاجتماعي، كما تزداد وتقلص القيمة حسب زيادة ونقصان درجة القبول الاجتماعي.

وتتجلى معاني القيم الاجتماعية في حب الناس والتعاطف معهم، وفي حقيقة الأمر فإن الإنسان الذي نطلق عليه الإنسان الاجتماعي يرى في الحب كيان سعادة الآخرين ويعتبر الحب هو الركن الركين للروابط المتعددة التي تجمع بين الناس ومحركاً للمشاعر الإنسانية ولذا فإن كلمة الحب تعني العاطفة التي تسيّر القيم الاجتماعية تحت لوائها. وتعد القيم الاجتماعية حالات إيجابية يحاول الناس الوصول إليها، وفي الوقت نفسه هي موضع احترامهم وبتعبير آخر تعد القيم نوعاً من السلوك وطريقة في الحياة وتظهر القيم الاجتماعية على الإنسان ككائن اجتماعي من خلال اندماجه في جماعة بثقافتها وعاداتها، لذا فإنها تؤثر بالجماعة وثقافتها تأثيراً جوهرياً، فهي ذات أهمية بلاغة في حياة الفرد، فمن خلالها تنمي شخصيته وتشكل تفكيره ويرتقي بإمكانياته، كما أنها تعتبر موجهة للمجتمع الذي يعيش فيه، كما أن لها أهميتها في توافق الفرد الاجتماعي أنها تساعد على نهج نمط سلوكي يندمج مع النظام الاجتماعي السائد وفقاً لحاجات ومتطلبات المجتمع وما يحتاجه الفرد لذا فإنها عملية متداخلة مع بعضها البعض .

وإذا نظرنا إلى العملية التربوية ككل نجد أن هدفها الأساسي إكساب المتعلم القيم الاجتماعية وذلك من خلال تشجيع اهتمامه وميوله ودفعه التي تساهم في إكسابه الأمانة والإخلاص والإخاء واحترام الغير والالتزام بالنظام السائد والمروءة، ففي المنهج الدراسي نجد أن القيم الاجتماعية التي تنعكس عليه ماهي إلا تعبير عن المجتمع المحيط به لذا فإنها

تؤثر في بناء المنهج الذي يتم وضعه وفق لتلك القيم وتعد التربية البدنية بأنشطتها المختلفة من الجوانب الهامة في العملية التربوية فهي تهتم بإكساب القيم الاجتماعية بحكم طبيعتها وأهدافها وباعتبارها مادة دراسية تساهم في الإعداد للمواطنة السليمة، فالتربية البدنية تمثل دراسة للطبيعة البشرية من مواقف متعددة، ولذا فهي من المواد التي تساعد التلاميذ على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيش فيه وقيمه ومثله، كما أنها بأوجه أنشطتها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية بجانب عنايتها بصحة التلميذ وتنمية المهارات والقدرات الحركية.

أهمية القيم الاجتماعية:

تلعب القيم دور رئيسيا في حياة كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات الاجتماعية وهذا الدور جعلها من أهم قضايا التربية حيث إن التربية في حد ذاتها عملية قيمية. من هذا المنطلق نجد أن القيم الاجتماعية تحدد لنا الفلسفات والأهداف والعمليات التعليمية ، وتساهم في توجيه مؤسسات التربية ومناهجها ، فالقيم الاجتماعية موجودة في كل خطوة وفي كل مرحلة وفي كل عملية تربوية ولا يمكن تصور التربية بدون قيم اجتماعية ويمكن توضيح أهمية القيم الاجتماعية بالنسبة للفرد وبالنسبة للجماعة والمجتمع فيما يلي:

-أهمية القيم الاجتماعية بالنسبة للفرد الرياضي:

تعتبر القيم الاجتماعية أحد المكونات الهامة التي تحدد شخصية الفرد وسلوكه لذا فإن أهميتها يمكن أن تحدد في ما يلي:

- لها دور أساسي وهام في تحديد السلوك الصادر من الفرد
- تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتحدد أهدافها.
- تساعد الفرد على القيام بما يطلب منه وتساهم في تكيفه سليما مع الجماعة.
- تساعد الفرد على القدرة على فهم العالم المحيط به وتساعد على فهم الآخرين والتعامل معهم.
- تساعد على التفكير السليم في اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- تعمل على ضبط النفس والتصرف السليم في الأمور التي تحتاج الى تفكير سليم.

- تساعد الفرد على الحماية من الانحراف.
 - تساعد على التغلب على ضغوط الحياة ومصاعبها.
 - توجه الفرد إلى الاختيار المناسب والإيجابي وتبعده عن الاختبارات المدمرة.
 - أهمية القيم الاجتماعية للجماعة والمجتمع:
- للقيم الاجتماعية أهمية واضحة للجماعة نوردها في ما يلي:
1. توفر التماسك الاجتماعي للجماعات وتعمق لهم أهداف واضحة مبنية على أسس ومبادئ ومثل عليا سليمة؛
 2. تدل على التوجيه السليم لسلوك الأفراد والجماعات وتبعدهم عن الانحرافات؛
 3. تساعد الجماعات على أخذ القرار المناسب؛
 4. تساهم مساهمة إيجابية في تنمية المجتمع والتنمية الشاملة المتزنة المبنية على أسس عملية سليمة؛
 5. تساعد على التعاون بين المجتمعات وتبعد الصراخ والعنف؛
 6. تنمية القيم الاجتماعية.
- تعددت الوسائل والأساليب المستخدمة لتنمية القيم الاجتماعية ولقد استخدم القرآن والسنة الكثير من الوسائل التربوية لغرس تلك القيم في النفوس وهي على النحو التالي
- ✓ استخدام العقل في توجيه الإنسان ✓ . القدوة الحسنة ✓ . الأحداث الجارية والإستفادة منها ✓ . الإستغلال الإيجابي لوقت الفراغ ✓ . التقريب وتمثيل الأشياء بالأمثال والأشياء ✓ . أهمية القصة ✓ . الترغيب والترهيب والثواب العقاب ✓ . الموعظة والإرشاد ✓ . الممارسة العملية- وإذا نظرنا الى مدرس التربية الرياضية الذي يتمتع بقيم اجتماعية سليمة نجده لديه القدرة على تنفيذ التعليمات الإيجابية بطريقة سليمة ✓ .
 - العلاقة الجيدة والمتوازنة مع الرؤساء ✓ . تكوين العالقات الإنسانية السليمة ✓ . إدراك

- البيئة المحلية ✓ . توجيه التلاميذ التوجيه التربوي السليم ✓ . اكتشاف المواهب وتوجيهها
- ✓ . حل المشكلات التي قد تظهر ✓ . التكيف الاجتماعي السليم ✓ . تعويد التلاميذ
- على التعاون بينهم ✓ . الإرشاد والتوجيه السليم للتلاميذ ✓ . النقد البناء الذي يتسم
- بالموضوعية ✓ . تقبل النقد البناء ومحاولة تصحيح الإخطاء ✓ . المعلومات المهنية
- الجيدة ✓ . القدرة على الخلق والإبداع ✓ . البشاشة وسعة الصدر ✓ . التواضع وسعة
- الأفق ✓ . مساعدة التلاميذ على الإدلاء بآرائهم ✓ . الاتزان الانفعالي المتوازن ✓ .
- السلوك السليم مع الآخرين ✓ . احترام اللوائح والقوانين ✓ . القوة دون عداء ✓ .
- الاتزان العاطفي ✓ . حسن التصرف في المواقف التي تقابله ✓ . لديه فهم عميق بالبناء
- الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه ✓ . يضحى برغباته من أجل صالح الآخرين ✓ .
- يكون ناجحا اجتماعيا ✓ . قادر على فهم الآخرين ✓ . مرح ومتسامح ✓ . يستطيع
- ضبط النفس ✓ . الرغبة في مساعدة التلاميذ على حل مشاكلهم الشخصية ✓ . يستخدم
- الأساليب الديمقراطية في تعامله مع الجميع ✓ . يستحوذ على احترام تلاميذه.

نماذج لمواضيع مقترحة لتقييم المكتسبات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى الدراسي : سنة أولى ليسانس LMD

جميع الأفواج

المدة : ساعة ونصف.

إختبار السداسي الأول في مقياس مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السؤال الأول (05 ن) : صنف أهل الاختصاص أنشطة التربية البدنية والرياضية وفق اتجاهات متباينة، ومن بين هذه التصنيفات نجد درس التربية البدنية والرياضية، الأنشطة الصفية والأنشطة اللاصفية.

1 - اشرح باختصار أنواع الأنشطة اللاصفية؟ ثم حدّد الفرق بينها؟

السؤال الثاني (07 ن) : تشترك ثلاث آليات (ميكانيزمات) في عملية التعلم الحركي.

✍️ أذكرها مع شرح موجز.

❖ من بين المستقبلات الذاتية التي تساعد في الاستجابة الحركية هناك أجهزة الاستقبال في الأذن الداخلية (الدليلز).

✍️ فيما تكمن مسؤولية هذا النوع من المستقبلات؟ هات مثالا في المجال الرياضي؟

❖ من بين نظريات التعلم في المجال الرياضي نجد نظرية الارتباطات الشرطية للعالم بافلوف.

1 - اشرحها بإيجاز؟

2 - ماذا نقصد بالقدرات التنسيقية؟ هات مثال مناسب؟

الإجابة النموذجية في مقياس مدخل إلى النشاط البدني الرياضي التربوي

السؤال الأول (05ن): أنواع الأنشطة اللاصفية مع ذكر الفرق بينها: تنقسم الأنشطة اللاصفية إلى نوعين هما:

أ/ نشاط لاصفي داخلي: هو نشاط يُقدّم خارج أوقات الجدول المدرسي ويتم داخل المدرسة، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المُحبّب إليه، وهو عبارة على تطبيق المهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس، ويشمل النشاط الداخلي كل الأنشطة الفردية والجماعية، ويكون تحت إشراف الأستاذ والتلاميذ الممتازين الذين يجدون فرصة لتعلّم فن إدارة النشاط الرياضي وكذا التحكيم، ومن أمثلة ذلك؛ تنظيم دورات رياضية بين الأقسام، تنظيم المهرجانات والحفلات، إنجاز مجالات حائطية... إلخ. (01 نقطة)

ب/ نشاط لاصفي خارجي: وهو الجزء المكمل لدرس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسار المنهاج المدرسي، والنشاط الخارجي يخص التلاميذ الممتازين رياضياً، ويتم وضع برنامجهم طرف الإدارات التربوية والرابطات الولائية للرياضة المدرسية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه الأستاذ بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى خارج المدرسة، وتقوم هذه الأخيرة بتنظيمه والإشراف عليها، وتكون الأنشطة بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي، وبما أن النشاط اللاصفي الداخلي إمتداد لدرس التربية البدنية فإن النشاط اللاصفي الخارجي هو إمتداد للنشاط الداخلي، ويشمل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات والمباريات وبرامج المسابقات بين المدارس، وكذا الأنشطة الترويحية كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها.

- الفرق بين النشاط الداخلي والخارجي: (03 نقاط)

النشاط الداخلي	النشاط الخارجي
- يتم داخل المدرسة (6×0.25) - متاح لكل التلاميذ دون استثناء. - منافسات ومباريات بين الأقسام. - مُكَمَّل لدرس التربية البدنية والرياضية. - يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة. - تحت إشراف أساتذة المادة والإداريين والتلاميذ الممتازين	- يتم خارج المدرسة. (6×0.25) - متاح للتلاميذ الممتازين. - منافسات ومباريات بين المؤسسات التربوية. - مُكَمَّل للنشاط الداخلي. - لا يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة. - تحت إشراف الرابطات الولائية للرياضة المدرسية

السؤال الثاني: (08 ن)

1/ آليات التعلم الحركي: هناك ثلاث آليات تشترك في عملية التعلم الحركي وهي:

أ/ آلية الإستقبال: تنتقل المعلومات من المثيرات الخارجية والداخلية بواسطة الأعضاء الحسية قادمة من أعضاء الحس والمستقبلات التي تعمل كأجهزة إلتقاط، إن أعضاء الحس التي أثّرت والتي بدأت منها ردود الفعل (الاستجابات) في الكائن الحي تكون متخصصة، فهناك مستقبلات خاصة بالألم، الضغط، الحرارة والبرودة، وتُصنّف المستقبلات إلى ثلاث أنواع وفقا للمكان الذي تقع فيه وهي : (0.75 نقطة)

* مستقبلات خارجية: وتستقبل المثيرات من خارج الجسم وتشمل الخلايا المستقبلية للعين (120 مليون خلية حسية في غشاء العين) وأجزاء الأذن الخاصة بالسمع، واللمس. (0.25 ن)

* مستقبلات داخلية: وتستقبل المثيرات من الأوعية الداخلية والرئتين. (0.25 ن)

* مستقبلات ذاتية: موجودة بشكل رئيسي في العضلات والوتار والمفاصل وتُسمى عادة بالحس العضلي، وتشمل أيضا تلك المستقبلات أجهزة الإستقبال في الأذن الداخلية (الداهليز). (0.25 ن)

2/ آلية الاستجابة: تتمثل آلية الاستجابة في العضلات والغدد، وتوجد ثلاث أنواع من العضلات هي: (0.75 نقطة)

- العضلات المخططة: تتقلص بسرعة وتحرك الاطراف والجسم. (0.25ن)

- العضلات الملساء: توجد في الأحشاء الداخلية، استجاباتها لا إرادية، بطيئة وإيقاعية.

(0.25ن)

- عضلة القلب: تتقلص بإيقاع سريع أكبر من العضلات الملساء. (0.25ن)

3/ آلية التوصيل: إن جميع أنواع الحس مرتبطة بنهايات سطحية لألياف عصبية مُوردة

تسمى نيرونات أو خلايا عصبية تمر من الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي

المركزي، أما أعضاء الاستجابة فهي مرتبطة بألياف عصبية للاستجابة تمر من الجهاز

العصبي المركزي إلى العضلات والغدد. (01نقطة)

❖ يتمثل دور المستقبلات الذاتية الموجودة في الأذن الداخلية متمثلة في الدليلز

وخاصة القنوات الهلالية، فهي مسؤولة على توازن الفرد الرياضي وعلى الحركات

الدورانية والحركات الأرضية للجسم وعن الوضع والحركة، ومن جهة أخرى تُعدّ

القنوات الهلالية في الأذن الداخلية المسؤول الرئيسي على الحركات الدورانية، وفي تحديد

وضع الجسم والحركات وتحديد العلاقة بين كل جزء من أجزاء الجسم والجسم كله من

جهة، والجسم والعالم الخارجي (المحيط) من جهة أخرى. (01نقطة)

مثال: قيام الجسم بحركات أكروباتية دورانية أرضية والشقبة في الهواء. (0.5نقطة)

شرح نظرية الارتباطات الشرطية لبافلوف: ويُفسر عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس

تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير والاستجابة ولكن الارتباط لا يكون بين المثير

الأصلي والاستجابة الطبيعية له، وإنما يحدث بين مثير آخر (مثير شرطي) يرتبط بالمثير

الأصلي وأصبح يستدعي الاستجابة الخاصة لذلك المثير الأصلي (الطعام)، ويرى بافلوف أن

هناك عوامل يجب توافرها لكي يتم هذا النوع من التعلم. (01نقطة)

❖ القدرات التنسيقية هي قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة

وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد".

وهي أيضا : أداء حركات متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد"، وهو عمل عصبي عضلي راقى، حيث يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الاداء الحركي المختلف بشكل دقيق. (01 نقطة)

مثال : قيام الفرد بتدوير ذراعه الأيمن للأمام والذراع الأيسر للخلف مع تدوير الرأس في آن واحد. (0.5 نقطة)

أنسب طريقة لحساب نبضات القلب بعد أداء الجهد (التمرين) مباشرة هي حساب النبض القلبي في مدة زمنية قدرها 06 ثوانٍ ونضرب في 10 للحصول على النبض القلبي في الدقيقة (6ث×10)، لكي لا يتمكّن الفرد الرياضي من الاسترجاع سريعا وبالتالي ضبط وضمان حساب النبض القلبي في أقل فترة، لأن بعض الرياضيين الذين يتدربون بشكل منتظم تكون لديهم قدرة إسترجاع مثالية وقدرة إستشفاء أسرع. (01 نقطة)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر – بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى الدراسي : السنة الأولى جذع مشترك

جميع الأفواج

تمرين تطبيقي :

السؤال الأول: صنف أهل الاختصاص أنشطة التربية البدنية والرياضية وفق اتجاهات متباينة، ومن بين هذه التصنيفات نجد درس التربية البدنية والرياضية، الأنشطة الصفية والأنشطة اللاصفية.

- 1- عرّف النشاط البدني الرياضي التربوي حسب المنهاج؟
- 2- أذكر أهدافه حسب المنهاج التربوي؟ (أذكر عنصرين فقط لكل مجال).
- 3- الأنشطة اللاصفية نوعان، إشرحهما باختصار؟ ثم حدّد الفرق بينهما؟

السؤال الثاني : لتعلم مهارة حركية ما وجب على أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية إتباع طريقة من طرق تعليم المهارة الحركية وإتقانها.
تكلم عن الطرق الثلاث لتعلم المهارة الحركية؟ وأي الطرق أنجعها؟

السؤال الثالث(05 ن) : من بين نظريات التعلم في المجال الرياضي نجد نظرية الارتباطات الشرطية للعالم بافلوف.
- اشرحها بإيجاز؟

قائمة المراجع

المراجع :

- 1/ أحمد عبد الرحمان. (1994). لغة حية والتشريع (الإصدار العدد الأول). جامعة الاسكندرية: مؤسسة شباب.
- 2/ أحمد مختار عضاضة. (ب.ت). التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتطبيقية (الإصدار ط3). بيروت: مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر.
- 3/ أكرم زكي خطايبية. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4/ الحاج بن قناب. (2006). تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط (كما يراها المدرسين-الموجه-والتلاميذ)، رسالة دكتوراه. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 5/ السعيد مزروع. (2016). تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). بسكرة - الجزائر: دار الخلدونية.
- 6/ المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. (1993). بحوث مؤتمر: رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي 22-24 ديسمبر. مصر: جامعة حلوان.
- 7/ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية. (بلا تاريخ). المجلة الثقافية العلمية. جامعة مستغانم.
- 8/ أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة) (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9/ أمين أنور الخولي وآخرون. (1998). التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية (الإصدار ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 10/ أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب. (1982). *التربية الحركية*. مصر: دار الفكر العربي.
- 11/ أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة* (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
- 12/ أنطوان الجوزي. (1980). *طالب الكفاءة التربوية* (الإصدار ط1). بيروت: المؤسسة الكبرى للطباعة.
- 13/ تشارلز بيكو. (1994). *أسس التربية البدنية ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده*. القاهرة: المكتبة الأنجلومصرية.
- 14/ حسن أحمد الشافعي. (1998). *تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- 15/ حسن شلتوت، حسن معوض. (1998). *التنظيم والإدارة في التربية الرياضية*. القاهرة: دار المعارف والنشر.
- 16/ زينب علي عمر وآخرون. (2016). *الأسس النظرية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية وتطبيقاتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17/ ساري حمدان وآخرون. (1993). *دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7)*. الأردن: وزارة التربية والتعليم.
- 18/ صالح عبد العزيز. (1968). *التربية وطرق التدريس-ج1*. مصر: دار المعارف.
- 19/ طلحة حسام الدين، عدلة عيش مطر. (1998). *مقدمة في الإدارة الرياضية*. مركز الكتاب للنشر.
- 20/ عباس أحمد السامرائي. (1991). *طرق تدريس التربية الرياضية*. بغداد: جامعة بغداد.

- 21/ عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية. العراق: جامعة بغداد.
- 22/ عطا الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 23/ عفاف عبد الكريم. (1993). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 24/ علي أحمد مذكور. (1998). مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها. مصر: دار الفكر العربي.
- 25/ كمال كحلي. (2009). الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 26/ ليلي عبد العزيز زهران. (2003). المناهج والبرامج في التربية الرياضية (الإصدار ط4). دار زهران.
- 27/ محسن محمد حمص. (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية (الإصدار ط1). الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 28/ محمد الحماحي، أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29/ محمد سعيد عظمي. (1996). أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 30/ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

31/ مكارم حلمي، أبو محمد سعد زغول. (1999). *مناهج التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

32/ ناهد محمد سعد. (1998). *طرق التدريس في التربية البدنية* (الإصدار ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.

33/ ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية* (الإصدار ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

34/ وزارة التربية الوطنية. (1996). *منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.

35/ وزارة التربية الوطنية. (2006). *المناهج والوثائق المرافقة*. الجزائر: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.

36/ وزارة التربية الوطنية. (2006). *المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، (التربية البدنية والرياضية)*. الجزائر: الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.

37/ وزارة التربية الوطنية. (2013). *الوثيقة المرافقة لمناهج التعليم المتوسط (التربية البدنية والرياضية)*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.

38/ وزارة التربية والتعليم. (2003). *منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط*. الجزائر: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.

39/ وزارة الشباب والرياضة. (1976). *قانون التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: مطبعة جريدة الشعب.

40/ سليمان نور الدين (2022)، مطبوعة محاضرات مقياس مدخل للنشاط البدني الرياضي التربوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة.

فراس عبد المنعم، محاضرة الشخصية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى،

أطلع عليه بتاريخ: 2025/05/24 على 9:00

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sport.uodiyala.edu.iq/uod//uploa/ds/2018>