

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد يوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التكوين القاعدي
المستوى: السنة أولى جذع مشترك



مطبوعة محاضرات
مقياس "مدخل للنشاط البدني الرياضي
التربوي"

الحجم الساعي السداسي	الحجم الساعي الاسبوعي	المعامل	الرصيد
21	1.30	01	01

اعداد : د/ سليمان نور الدين

الرتبة : استاذ محاضراً

البريد الالكتروني: noureddine.slimani@univ-msila.dz

السنة الجامعية : 2021/2022



مقدمة

- 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي
- 2- اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي
- 3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي
- 4- النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية
- 5- النشاط البدني الرياضي التربوي و ابعاده الشخصية السوية
- 6- قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي القيم الاجتماعية الثقافية

مقدمة

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شارلز بيوتشر" من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا ونفسيا ، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

المحاضرة 01

مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي

قبل تناول مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي وجب علينا تناول بعض المفاهيم المهمة التي من خلالها يتسنى للطالب فهم محتوى المقياس

مفهوم نظام ل م د

نظام ل م د: هو عبارة عن هيكلية جديدة لنظام التعليم العالي بالجزائر يتمحور حول ثلاث شهادات هي: ل: ليسانس، م: ماستر، د: دكتوراه LMD، بدأ العمل به بالجزائر منذ سبتمبر 2004.

مسار التكوين: يعتمد نظام ل م د - ليسانس، ماستر، دكتوراه - على ثلاث مراحل تكوينية تتوج كل مرحلة منها بشهادة جامعية

التكوين في شهادة الليسانس: الليسانس و تخصصاته ، يتكون م وحدات تعليمية موزعة على سداسيات و يشمل هذا الطور على 6 سداسيات حيث يتضمن مرحلتين تتمثل اواهما في تكوين قاعدي متعدد التخصصات و تتمثل الثانية في تكوين متخصص

شهادة الماستر: يدوم هذا التكوين سنتان (4 سداسيات) ويسمح لكل حاصل على شهادة ليسانس "أكاديمية" والذي تتوفر فيه شروط الالتحاق،

شهادة الدكتوراه: تبلغ مدة التكوين الدنيا 6 سداسيات، ويتضمن تعميق المعارف في الاختصاص. وتكوين من أجل البحث (تنمية الاستعداد لممارسة البحث ومعنى العمل الاجتماعي.....)

ميدان التكوين: الميدان هو تجميع عدد من الشعب والتخصصات في مجموعة منسجمة، سواء من حيث وحدتها الأكاديمية والمعرفية أو من حيث فرص التشغيل التي تتيحها تترجم مجال كفاءات مؤسسة

الشعبة: تعتبر الشعبة تفرعا لميدان تكوين وتحدد خصوصية التعليم داخل الميدان يمكن للشعبة أن تكون أحادية التخصص أو متعددة التخصصات

التخصص: التخصص تشعبا للفرع، يحدد مسلك التكوين والكفاءات الواجب تحصيلها من قبل الطالب

ميدان التكوين علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية:

يشمل ميدان التكوين علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خمس فروع هي التكوين القاعدي (الجذع المشترك)

**قسم التربية البدنية **قسم النشاط الرياضي المكيف **قسم التدريب الرياضي
** قسم الإدارة و التسيير الرياضي **قسم الإعلام الرياضي

معايير توجيه الطلبة إلى السنة الثانية

بعد ملئ الطلبة لاستمارات الرغبات تم ترتيبهم حسب المعدل العام السنوي -
يتم التوجيه حسب الترتيب (المعدل العام السنوي- الرغبة - عدد المقاعد البيداغوجية التي يتوفر عليها كل

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

هي فرع من فروع ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
و يسمى قسم التربية البدنية

أهداف التكوين

إن التكوين في علوم النشاطات البدنية والرياضية نرمي من ورائه إلى تكوين كفاءات وإطارات في التخصصات التالية : - تكوين إطارات وكفاءات في تدريس التربية البدنية والرياضية

وبصفة عامة تكوين إطارات للعمل في مختلف القطاعات المهنية والقطاعات التربوية والتكوين العالي والتكوين المتواصل والتكوين المهني من خلال اكتساب معارف ومعلومات نظرية وتطبيقية في مختلف العلوم (العلوم البيولوجية ، العلوم الاجتماعية والإنسانية ، علوم الحركة ، العلوم الطبية علوم الاتصال ، الرياضات الفردية ، الرياضات الجماعية

المؤهلات والكفاءات المستهدفة

إن هذا الاختصاص يسمح بتكوين إطارات للتدريس في مختلف الأطوار -التعليم الابتدائي -التعليم المتوسط - التعليم الثانوي وفي مختلف المؤسسات التربوية والمهنية كما يسمح كذلك للطلاب بمواصلة الدراسات في الماستر وحتى الدكتوراه وبالتالي تكوين إطارات للتدريس في التكوين العالي والتكوين المتواصل بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتقمص مختلف المناصب الإدارية

محتوى التدريس في السنة الثانية شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص التربية وعلم الحركة

السنة الثانية ليسانس * السداسي الثالث

الثقافة البدنية - الجيدو - كرة اليد - طرق التدريس - النظريات التربوية - بيداغوجيا تطبيقية البيوميكانيك - الإحصاء الوصفي - النشاط البدني الرياضي والعولمة علم الاجتماع الرياضي - علم نفس النمو

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص التربية وعلم الحركة السنة الثانية ليسانس السداسي الرابع

تعليمية الألعاب - الكراتي - الكرة الطائرة - القياس والتقويم الرياضي - نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي - بيداغوجيا تطبيقية - علم النفس الرياضي - الإحصاء الاستدلالي - فيزيولوجيا الجهد البدني - الطب الرياضي والاسعافات

مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي

النشاط البدني الرياضي التربوي

لقد ارتقت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية، حيث أن تطور هذه العلوم كشف عن مدى أهمية كثير من العلوم والمعارف في ميدان التربية ومن هذه العلوم النشاط البدني الرياضي، الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

إن الإنسان يتربى وينمو من خلال النشاط البدني الرياضي باعتباره أحد الحاجات الأساسية والضرورية للإنسان. فحب البقاء مع الاحتفاظ بصحة جيدة تتضمن الحالة النفسية والسيولوجية والاجتماعية والعقلية التي ينميها النشاط البدني الرياضي لما له من أوجه نشاط متعددة و مواقف نفسو . حركية تستطيع تنمية السمات الاجتماعية والخلقية والصحية للفرد وفي نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة.

وإن تطور ونمو النشاط البدني الرياضي لم يكن وليد الصدفة إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية والتي غذتها مختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية

ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية

- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى

- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع

على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا

- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ،رمي القرص، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعًا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات وأدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

3 - 2 - ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديًا وجماعيًا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل

تحقيق الفوز . وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي . (على يحي المنصور ، 1971 ، ص20)

-التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر النشاط البدني 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 و الصحيح.
- والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله إلى تحقيق

مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء و إن 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 والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني ويعرف " لو بوف j.c le beuf " التربية البدنية بأنها عملية

تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة.

ومن فرنسا " روبرت روبين Robert robin " عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية، والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (صالح عبد العزيز، 1968، ص 57)

ويرى " ويست بوتشر west bucher 1990 " التربية البدنية: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكر كذلك " لوميكين Lumpikin " إن التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

ولذا نحن نتفق مع تعريف " كوبسكي كوزليك kopeky kozlik " الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف فبالعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزلج على الثلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي

تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام. (محمود عوضى بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص11)

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص151)

ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة تعتبر قوية جدا، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

. أغراض النشاط البدني الرياضي:

لم يكن النشاط البدني الرياضي مجرد حركة أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف بغرض الوصول لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية والحركية والعقلية والعلاقات الإنسانية ورأت في ذلك أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا لا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف الذي قد يتكرر باستمرار في مزاولة الألعاب والأنشطة الرياضية ومن هنا أصبح غرضها تربويا يهدف إلى تنمية النشاط تنمية متكاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به عضوا فعالا في مجتمعه

ومن الأغراض العامة ما يلي :

- تنمية الكفاية البدنية :

والمقصود بالكفاية البدنية أن الجسم يكون سليما من الناحية الفسيولوجية أي سلامة الأجهزة الوظيفية للجسم وان يكون البدن خاليا من أي تشوه جسماني وان يتم إعداد الجسم بما يناسبه من تمارين رياضية تتناسب والمرحلة العمرية للفرد.

- تنمية المقدرة الحركية :

ويرجع تنمية هذه المقدرة إلى ما أعددناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم للقيام بحركاته في كفاءة وما اكتسبه الجسم من قدرات بدنية كالخفة والرشاقة والسرعة وغيرها من عناصر اللياقة البدنية التي خصصت إلى إعداد الجسم إعدادا علميا من الناحية البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي ليتمكن من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية

- تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن له تأثيره على الخلايا العقلية من حيث تجديدها المتواصل من الناحية الفسيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فالقدرة علة استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما تماما حيث " أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تصاحبها عمليات من التفكير واكتساب الكثير من المعارف والمعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب وتواريخها ومراوغة ورسم الخطط وتصويب الكرة بطريقة محكمة كل هذه الأمور تتطلب تفكيرا عميقا وتشغila للعقل

- تنمية القدرات المعرفية :

مما لاشك فيه أن النشاط البدني الرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي ، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية ، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة

القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة ، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل اهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط ، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع

التنمية العقلية :

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني ، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة ، فيلم الشخص بمسائل مثل فوانين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني الرياضي ويمكن أن نتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة وإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة ، وأخيرا لابد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخيرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر ، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة ، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال حيث أن ان النشاط لبدني الرياضي يهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير ، واكتساب المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها ، وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية

والسمات الإرادية والسلوك اللائق لديهم .

- العلاقات الإنسانية :

العلاقات الإنسانية والمقصود بها الأغراض التربوية التي تتصف بالأهداف والتي يمكن للفرد أن يكتسبها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة كالصبر والجلد وقوة التحمل والاعتماد على النفس والطاعة والنظام واحترام الآخرين والمثابرة والشجاعة وتحمل المسؤولية وغيرها من الصفات الإنسانية الحميدة .

المحاضرة 02

اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي

أهداف النشاط الرياضي

إن أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية معاهدات تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة

من بين أهداف النشاط الرياضي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار .
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي ، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.

الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي

بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.

أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية

إن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية كما يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية و الرياضية) بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالنشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية) تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عونا موجها و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة فالنشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية) تعتبر مجال خصب للوئام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة

أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية و الرياضية) من الناحية الخلقية

إن النشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية و الرياضية) تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ لكل مراحل التعليمية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية و برامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام

أهداف التربية البدنية و الرياضية:

■ أهداف عامة للتربية البدنية و الرياضية

- إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:
- ✓ إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- ✓ تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.
- ✓ المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها.
- ✓ تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.
- ✓ تنمية قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- ✓ تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العام.

- ✓ تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- ✓ تحسين قدرتهم الابتكارية.
- ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم.
- كما تساهم بشكل كبير في تنمية قدرات التلميذ المعرفية و تطوير مهاراته الحركية.
- (برباش،

➤ أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط:

- يمكن أن نلخص أهداف التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية:
- ✓ تنمية الكفاية البدنية و صيانتها.
- ✓ تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- ✓ ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- ✓ إتاحة الفرصة للناخبين رياضيًا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.
- ✓ تنمية الحواس و القدرة على التفكير.
- ✓ تنمية الثقافة الرياضية.
- ✓ تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية المنشودة.
- ✓ تنمية صفات القيادة الرشيدة و التبعية الصالحة.
- ✓ حسن قضاء وقت الفراغ.

علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية :

يقول الدكتور رسمي علي عابد في هذا الصدد "يعتبر النشاط البدني جزءا مهما ومكملا لحصة التربية الرياضية، بشكل خاص، وللتربية العامة بشكل عام، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطالب، وتغطي الجانب الجسدي، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة، توافق قدراتهم الجسدية، وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي، المتوخى منها"

أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

الناحية البدنية :

- ✓ تطوير وتحسن الصفات البدنية (عوامل التنفيذ) .
- ✓ تحسين المردود الفسيولوجي .
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه .
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- ✓ التحكم في تجديد منابع الطاقة .
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية .
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات .
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ .
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية .

الناحية المعرفية :

- ✓ معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه .
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان .
- ✓ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية .
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا و دوليا.
- ✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا .
- ✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير .

الناحية الاجتماعية :

- ✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها .
- ✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .
- ✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز .
- ✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة .

أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
 - تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
 - تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.
- والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في

تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

المحاضرة 03

تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي (انواع)

أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي

اولا -أنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامة

النشاط الرياضي الترويحي : تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة؛ المساهمة في تحقيق حياة متوازنة، وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها.

وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة (الجيدة و الارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية لهذا لنشاط الرياضي في

1 (البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي

2 التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل .

3الصحة واللياقة البدنية

4 .تحقيق الذات ونمو الشخصية

5-نمو العلاقات الاجتماعية السليمة، وتوطيد العلاقات والصدقات.

النشاط الرياضي التنافسي ، يتسم عادة بالاستثارة

الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها

على من ينافسه .وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز...،يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية،
لمحاولة تسجيل

(أفضل مستوى ممكن، مما يساهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل
لدى الرياضي

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 يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.
يعرف " وست بوشتر "النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين
الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة."

تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمرء هو
(ويرى "كوبسكي و كوزليك "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 تثير وتوافق
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 ازهر، و ناجح و فعال

ثانيا أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي

- من الناحية الاجتماعية : و يقسم الى:

* الفردي : هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تاديبته و من بين انواع هذا النشاط الملاكمة ، زكوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، لعب القوى ، السباحة الخ .

* الجماعي : و هو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق مثل كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد الخ.

- حسب طريقة الاداء :

العاب هادئة : لا تحتاج الى المجهود جسماني يقوم به الفرد وحده او مع اقرانه في جو هادئ و مكانه محدود كقاعة الالعاب الداخلية او احدى الفرق و اغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد الجهد المذول طوال اليوم مثل تنس الطاولة.

الالعاب البسيطة : ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل اناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الاطفال.

العاب المنافسة: تحتاج الى مهارة و توافق عضلي عصبي و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الالعاب يتنافس فيها الافراد

أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ،

و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في

إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ان أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate فكرة الإغريق عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي Schiller و ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب

"و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه"

،ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم

خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية منالانتباه و التركيز.
- لا يوجد لأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه

الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي

- تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددناظر ا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي

- تتلخص فيما يلي:
- الإحساس بالرضا ،و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد

من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع

المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما

الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه

في العمل و

الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر

كمقومات

للسنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما

يجعلهم

لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف

الأجهزة

الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي. 1

- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية في شخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ،

وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في

التحليل

الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب

و التدريب الحركي المناسب.

-الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات

تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة

وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي

النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على

استغلال أوقات الفراغ و تحويله 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

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر

الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على

النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن

القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر

الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما 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

-النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما

فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ،

فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير

النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة 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 يت رضى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتر ا يدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف و طأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه

النشاط البدني الرياضي لإثر اء العلاقات الاجتماعية

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقت ا رب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع

النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجه ودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأم ا رض مثل السمنة ويشتكى من أم ا رض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أم ا رض الدورة الدموية ، الجهاز

العصبي ، الأم ا رض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائر أمام الكثير منها و ال ا رجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ،مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض

بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قد ا ر كبي ا ر من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات

المحاضرة 04

النشاط البدني و الرياضي التربوي

في المؤسسات التربوية

النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية

النشاط البدني الرياضي في المدرسة (التربية البدنية)

يعتبر النشاط البدني 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 و الصحيح.

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

مفهوم التربية البدنية :

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 والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.

ويعرف " لو بوف J.C Le Beuf - " (التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة) .
ومن فرنسا " روبرت روبين Robert robin - " عرف التربية البدنية (على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية ، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد).

ومن بريطانيا ذكر " بيتر أرنولد Peter Arnold - " تعريف التربية البدنية (تلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية ، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني).

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

وذكر كذلك " لوميكين Lumpikin - " أن التربية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني .

ولذا نحن نتفق مع تعريف " كوبسكي كوزليك Kopeky Kozlik " الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة،هدفها تكوين لمواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدن المختار لتحقيق الهدف.

. أهداف التربية البدنية :

لقد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة أستعملها الإنسان كتنقية لعضلاته وحفاظا على صحته وبنيته ، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لترقيته اجتماعيا وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية .

كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية ، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية .

ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية.

تنمية القدرات والمهارات الحركية :

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة ، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية ، كالقوة والسرعة الرشاقة والتحمل والمرونة ، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية ، يعتبر المطلوب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية.

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية .

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى ، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية .

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي ،

فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليما بشكل ملموس ، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية .

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكات حركية منسقة ، وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدات ذات صبغة مفيدة ومسلية

التنمية الاجتماعية :

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم ، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ ،"فهي تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة ، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء .

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد بالتالي سرعة تكيفه مع متطلباته وقيمها ، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي ، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد ، ومواطنوا المستقبل .

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها ، حيث تسمح بتطوير سلوكات التلميذ في مظاهره المعرفية ، الحركية والاجتماعية ، وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية ، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة ، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة ، وتراعي

رغباته المتزايدة ، عملاً بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ ، وبذلك فهي - التربية البدنية والرياضية - تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام ، عملاً بتطوير السلامة الحركية ، تنمية الذكاء ، وقدرات الإدراك ، ومراقبة نزوته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البداغوجية لها أبعاد تربوية ، بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية و الحركية ، الوجدانية والمعرفية وتتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة و المتقنة ، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية ، حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة .

تنمية القدرات المعرفية :

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي ، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة ، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط ، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع.

من الناحية النفسية :

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية ، وعنصرها ما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق 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 الاجتماعي

أما الدكتور أمين أنور الخولي ، بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة ، إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته و يتنمى بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب ، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبة إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.

الأنشطة المدرسية

الأنشطة الصفية:

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية

يقول الدكتور رسمي علي عابد في هذا الصدد "يعتبر النشاط البدني جزءا مهما ومكملا لحصة التربية الرياضية ، بشكل خاص ، وللتربية العامة بشكل عام ، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطالب ، وتغطي الجانب الجسدي ، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة ، توافق قدراتهم الجسدية ، وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي ، المتوخى منها"

درس التربية البدنية و الرياضية

مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، و ما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد الطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و

أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي .

الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في

إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية

الأهداف العامة للتربية البدنية

تحقيق النمو المتكامل للطالب بدنياً وعقلياً ونفسياً عن طريق :

1. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .
2. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة
3. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في مجالات الحياة ومتطلباتها جميعها .
4. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانات المادية والبشرية

5. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية
6. اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب الرياضية الخارجية .
7. توجيه الطلاب وتشجيعهم على ممارسة الرياضية كهواية لشغل الوقت الحر
8. تنمية الثقافة الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة

بناء حصّة التربية البدنية والرياضية:

حصّة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصّة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصّة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حرفي الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين:

النشاط التعليمي:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية و صلب الحركة ونهايتها.

- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ - يوضح الأستاذ الطريقة

الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.

- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارينات التهيئة بأنواعها المختلفة كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ .

الأنشطة اللاصفية:

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية جزء لا يتجزأ من التربية البدنية والرياضية فهي الجزء المكمل والمجسد لمختلف خبرات الطفل التي يمكن أن يتعلمها من خلال حصة التربية البدنية ، وإدراج هذه النشاطات اللاصفية الرياضية ، لا يتنافى مع النظرة الشاملة للتعليم المبنية على تصوير قدرات التلميذ ، وإكساب كفاءات له ، لتجسد المغزى الأساسي الذي يعتبر التلميذ وحدة متكاملة ومتداخلة بعيدا عن التصنيفات التي ترى أنه جسم وعقل كل على حدة ، لأنه لا يمكن أن ننمي الواحدة دون الآخرة نظرا لارتباطهما الوثيق . والنشاط الرياضي اللاصفي يساهم مساهمة فعالة في التربية الشاملة ، الذي يمنح للتلميذ معاشية حالات متنوعة واقعية ومجسدة ، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة ، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته عن طريق إكسابه آليات التكيف الذاتي ضمن تعليمات ذات أبعاد تربوية تسعى من خلالها إلى تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة التي هو في كنفها.

ونظرا لأهمية الأنشطة الرياضية عامة في التعليم والتربية أردنا في هذا الفصل أن نمناها القدر الكافي من الشرح والتعريف بمفاهيمها وأهدافها .

- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي :

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية ، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة أو القصيرة ، في اليوم المدرسية، وينظم طبقا للوقت الذي يحدده المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية . ويعرف كذلك بأنه :

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول الدراسي ، أي النشاط اللاصفي ، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ، ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ

أن يشترك في نشاط أو أكثر من النشاط الرياضي ، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج ، ويعتبر هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي ، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية . ومن هنا يمكن القول بأن النشاط الرياضي اللاصفي هو تلك المنافسات التي تنظمها المؤسسة خلال أوقات الراحة من أجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن أجل ممارسة الرياضات المفضلة لكل تلميذ ، وأيضا لاكتساب بعض المعارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات ، وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات بين الأقسام لمختلف الأنشطة خاصة الرياضات الجماعية مثل كرة اليد وكرة الطائرة فهي تحظى بإقبال كبير من طرف التلاميذ .

- الأنشطة الرياضية اللاصفية :

وهي ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته ، وهي أيضا استجابات حركية ولمثيرات تختار نوعا من النشاط تمارس وتدار للحصول على العائد منهما .

ويجب أن تختار الأنشطة بما يناسب ميول ورغبات وحجات ممارستها في المراحل السنية والمختلفة مع مراعاة أن يكون في ضوء الأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها

- معايير اختيار الأنشطة الرياضية اللاصفية :

ويمكن تقسيمها إلى قسمين :

- المعايير الرئيسية :

- ✓ أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية .
- ✓ أن تتوفر فيها شروط الأمن والسلامة .
- ✓ أن تتماشى مع العمر الزمني للممارسين .
- ✓ أن تتماشى مع قدرات الممارسين .
- ✓ أن تتماشى مع الميول والرغبات والاستعدادات .

✓ أن تتماشى مع الامكانيات المتاحة .

- المعايير المحلية :

✓ أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة .

✓ أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام .

✓ أن يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع .

✓ الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة

- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية :

الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

يمكن تعريف الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية أنها ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية البدنية والرياضية ، في أوقات أخرى غير أوقات الدرس ، ليشترك فيها التلاميذ الذين يدرسون في مدارسهم داخل نطاق المدرسة

إن برنامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يختلف من مدرسة إلى أخرى تبعا لعوامل متعددة ، فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن ، وهي تختلف عن مدارس السواحل ، فيجب مراعاة الظروف الإقليمية والاجتماعية التي تتواجد فيها المدرسة ، وكذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والإمكانيات المتوفرة بها من مدرسة إلى أخرى ، فنجد بعض المدارس ذات الإمكانيات الجيدة والممتازة ، والبعض الآخر ذات إمكانيات محدودة ، وأيضا يؤثر الطقس وعدد التلاميذ وأنواع

البرامج للأنشطة الرياضية اللاصفية أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

تختلف الأنشطة اللاصفية الداخلية حسب الألعاب والأنشطة الهادفة والغايات المرجوة ، ويمكن تقديمها على النحو التالي :

- ✓ منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) بين الفصول والسنوات الدراسية المختلفة ، في المدرسة الواحدة .
- ✓ ممارسات في الأنشطة الرياضية كألعاب القوى بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء التلاميذ.
- ✓ منافسات الألعاب الفردية ، (ألعاب القوى ، السباحة ، تنس الطاولة) والألعاب القتالية (الجيدو ، الملاكمة ، المصارعة..... إلخ)
- ✓ منافسات اللياقة البدنية بين الفصول .
- ✓ عروض رياضية للتمارين بين الفصول المختلفة .
- ✓ مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد القومية والاجتماعية

الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية :

- تعريفها:

هي ذلك النشاط الذي يجرى في صورة منافسة رسمية بين فرق المدرسة أو المدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي ، حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب ، كما يسهل اختيار لاعبي المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية الدولية .

وكما يمكن تعريف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بأنه يتمثل في النشاطات المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دورة المدارس ، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ، وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية ن وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي

أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

يرى الدكتور هشام الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعامة ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية

أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية ، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض الخاصة فيمكن تلخيصها فيما يلي :

✓ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي :

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد وفرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في الميدان ، كل مقاوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالاعداد والتدريب المنظم والصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية ، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ، ويزيد التمتع من الناحية الجمالية والفنية لهذا النشاط ، وقد يكون هذا المستوى موضوع يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية.

تنمية النضج الانفعالي :

إن معرفة الفرد أو الفريق لنواحي ونواحي ضعفه أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي ، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء ، وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي .

✓ الاعتماد على النفس :

إن الاعتماد على النفس الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة ، وعدم اليأس والحرص على النصر وإنكار الذات ، كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في الرياضة اللاصفية الخارجية

حسن قضاء وقت الفراغ :

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء وقت الفراغ ، فالتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الطرق لقضاء وقت الفراغ .

✓ تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب :

هذا الغرض عقلي اجتماعي ، فتعلم القوانين نصا وروحا ، ثم دراسة التكنيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية ، وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل على حدودها وعدم الخروج من إطارها العام .

✓ اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها :

لقد أمست الصحة وقفا على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط ، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية ، العقلية ، الوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية .

✓ التدريب على القيادة :

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس ، وتنص أغلب قوانين الرياضات الجماعية أن رئيس لفريق هو الممثل الرئيسي لأعضائه ، وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة

- أسس إعداد وتنظيم النشاط اللاصفي الخارجي :

- يرى الدكتور محمد الحامي أن من أهم أسس التي يجب على المدرس مراعاتها مايلي :
- ✓ مراعات المرحلة السنية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص وقدرات بدنية خاصة .
 - ✓ مراعاة اختيار أعضاء الفرق على نوع واحد أو نوعين من النشاط .
 - ✓ الإهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية الأخرى والروح الرياضية والقيم التربوية ، وتخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق .

وفي هذا السياق يرى الدكتور أحمد صالح أنه يجب ان يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية ، أي يجب أن يتدبر الطلاب على ماتعلموه من الدرس **وعليه يمكن تحديد هذه الأسس في ما يلي**

- ✓ أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية ، وتتبع خطة متقنة على مدار السنة .
- ✓ أن تهدف إلى الصفات البدنية الأساسية التي نهونا عنها .
- ✓ أن تهدف إلى ترقية المهارات وألعاب الرياضة الموجودة في الخطة .
- ✓ أن تحظى بإمكانيات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدرسين مؤهلين .
- ✓ أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية .

المحاضرة 05

النشاط البدني الرياضي التربوي و ابعاد الشخصية السوية

تعريفات الشخصية:

- *. هي السلوك المميز للفرد.
- *. النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره
- *. التنظيم العقلي الكامل للإنسان عند مرحلة معينة من مراحل النمو (نفسية ، عقلية ، مزاجية ، مهارات الفرد ، أخلاقية ، اتجاهاته التي كونها خلال حياته).

ما يتحلى به الشخص من الصفات وعادات وسلوك ويجب أن يتطرق تعريف الشخصية

المتكامل إلى

1. الفردية : ما يتميز به عن الآخرين.
2. التكامل : وحدة متكاملة ومتماسكة ومنسجمة.
3. الحركية : تفاعل بين الشخص والبيئة.
4. الثبات النسبي : تصرفاته وسلوكه في المواقف المتغيرة.

نظريات الشخصية:

- نظرية السمات : وتصنف عن طريق سماتها الأساسية ، فالسمة هي صفة أو خاصية معينة تميز الفرد عن غيره وهي تكون فطرية (وراثية) أو مكتسبة ، وهي تعتبر استعداد عام يمكن أن تتوقع منه سلوك الفرد عند تفاعله مع البيئة ومعالجته للمواقف والمشكلات التي تواجهه

فالسماة هي أبعاد الشخصية (تحديد مكوناتها الأساسية) وتكون (الذكاء - الإنطوائية - العدوانية - القلق - الشجاعة - الشك) .

فلاحظ أصحاب هذه السمات هي سمات ثابتة نسبياً تقريباً فيكون تصرف الشخص وفق هذه السمات لصفة ثابتة ومعروفة مسبقاً..

- النظرية السلوكية : ويكون اعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري أساساً للتعبير عن الشخصية ويكون اهتمام العالم بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرونه استجابة الفرد للتأثير أساساً للشخصية.

ومن أهم أصحاب هذه النظرية هو سكلز والذي يقسم استجابات الفرد إلى نوعين من السلوك هما

أ- السلوك الإيجابي : وهو يحدث في تأثير منبهات كثيرة معروفة ويمكن ضبطها وتنبؤها وهذه الاستجابات تشكل عادة جزء بسيط من السلوك الإنساني.

ب- السلوك الإجرائي : يحدث بتأثير منبهات كثيرة ومعروفة وغير

معروفة ويكون سلوك الإنسان تلقائي نتيجة لاستعداده لمثل هذا السلوك.

- النظرية الحركية : الشخصية عبارة عن تفاعل النواحي الفسلجية والمجتمع الذي يقوم به الفرد والمواقف بحيث تنظم انتظاماً حركياً يصعب معه فصلها عن بعضها وإن التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية وإن فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي تعتبر من النظريات الحركية للشخصية فقد قسم فرويد قسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة هي:

أ - اللهو : وهو يمثل غريزة وسلوك الإنسان الموروث.

ب- الآنة : الذي يمثل السيطرة على اللهو بشكل إرادي.

ت- الآنة الأعلى : الذي يمثل الضمور والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع وإن السلوك حسب نظرية فرويد يتحدد من خلال التفاوض الحركي بين هذه النظم الثلاثة.

*ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و تكوين الشخصية المتكاملة

أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة. فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب.

حيث إن الجسم في نمو مستمر، وكما قيل «العقل السليم في الجسم السليم». وهو يحتاج إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وبقية الأعضاء الحيوية الأخرى، تنمو بشكل طبيعي وسليم. إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشار المختصون إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية وال نفسية بصورة صحية. وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

وأكدوا أن ممارسة التمارين الرياضية تحقق الكثير من الفوائد البدنية وال نفسية والاجتماعية للفرد، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الفرد على التعلم، وذلك من خلال تأثيراته في القدرات العقلية. فقد أشار كثير من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يكونوا أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، حيث نجد ان للنشاط الرياضي دور في تنمية أبعاد الشخصية للنشء وكا اسلوب فعال في وقايته من الاضطرابات النفسية والاجتماعية.

فمن. أهداف النشاط الرياضي

تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع الى قوة العقل والروح قوة الجسم والتي حث عليها الدين الإسلامي

و الى تقديم أنواع من الرياضات التي تنمي التنافس الشريف وتساعد في علاج بعض الإعاقات البدنية والتكيف معها على أن تتم جميع البرامج الرياضية تحت إشراف مباشر ومستمر مع الالتزام بالأخلاق الرياضية العالية.

كما يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم.

وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي.

ويشير حسن سيد معوض، أن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويرى عبد الحميد غريب شرف، أن النشاط الرياضي يعد أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: البدنية - العقلية - النفسية - الاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية.

وتؤكد كوثر السعيد الموجي، على أن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

ويوضح ويليجوس Willgoose ، أن أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية للياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاية الاجتماعية - النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية. لذلك يتضح أن أهداف التربية الرياضية متنوعة ومتعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد، ومن ثم نجد أنه يوجد علاقة وثيقة تربط بين التربية والتربية الرياضية، فالتربية الرياضية تعد جزءاً بالغ الأهمية في التربية إذ تسعى إلى تنمية الممارسين لأنشطتها بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، كما أنها تكسبهم المهارات الحركية التي تؤهلهم لاستثمار أوقات فراغهم في نشاط بناء.

أهمية النشاط البدني الرياضي 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 اليه 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 ملئ 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.

الشخصية الرياضية القيادية:

عند البدء بالنشاط الرياضي منذ الصغر يظهر التباهي بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته ورشاقته 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 اجل 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 يُعبّر عنه بالركض أو الجري في ألعاب الساحة والميدان (العاب 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 دورٌ مهمٌ 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 المتفوقون رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثلاً للتحسين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية

*وبين محمد حسن علاوي .. إن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي

خصائصه النفسية التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى

*أما عبد الودود أحمد .. فإنه الشخصية الرياضية لها 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 البورث في تعريفه للشخصية الرياضية حيث تم تسمية

الرياضية بدلاً من رياضي.

*فالشخصية الرياضية تختلف عن الأفراد الرياضي حيث أن الرياضي هو من يكون من

أصحاب الإنجازات العليا أو المستويات العليا أما الذين يمارسون الرياضة لأغراض بدنية وصحية فيمكن أن نطلق عليهم الشخصية الرياضية (من وجهة نظر عبد الودود).

السمات للشخصية الرياضية:

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 واضطرابها ، 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 0
فذلك إن السمات ما هي إلا عادات يمكن استثارتها 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 بمرة واحدة فقط ولكنه يرتبط بتحديد وجودها لدى هذا الإنسان باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إلى تلك السمة 0

*ومما تقدم نستنتج إن السمات الشخصية للرياضيين تختلف من شخص إلى آخر وحسب النشاط الممارس فمثلاً لاعبي 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 0

وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التفاهم 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

المحاضرة 06

قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي و القيم الإجتماعية و الثقافية

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 والإثارة والقيم الاجتماعية تتسم بما هو مرغوب في ه 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 ومحركا للمشاعر الإنسانية ولذا فإن كلمة الحب تعني العاطفة التي تسير القيم الاجتماعية تحت لوائها . وتعد القيم الاجتماعية حالات إيجابية يحاول الناس الوصول إليها، وفي الوقت نفسه هي موضع احترامهم وتعبير آخر تعد القيم نوعا من السلوك وطريقة في الحياة وتظهر القيم الاجتماعية على الإنسان ككائن اجتماعي من خلال اندماجه في جماعة بثقافتها وعاداتها، لذا فإنها تأثر بالجماعة وثقافتها تأثيرا جوهريا، 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 ألنها تساعده على نهج نمط سلوكي يندمج مع النظام الاجتماعي السائد وفقا 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 ودوافعه التي تساهم في إكسابه الأمانة والإخلاص والإخاء واحترام الغير والالتزام بالنظام السائد والمرؤة، ففي المنهج الدراسي نجد ان القيم الاجتماعية التي تنعكس عليه ماهي الا 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 واهدافها 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:

يلي:

-أهمية القيم الاجتماعية بالنسبة للفرد:

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 الجماعة4 .
- تساعد الفرد على القدرة على فهم العالم المحيط به وتساعده 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 نوردتها 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 إجابيه في تنمية المجتمع التنمية المتزنة الشاملة المبنية على أسس عملية سليمة
- 5 - تساعد على التعاون بين المجتمعات و تبعد الصراخ والعنف.
- **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 . الإحداث الجارية والاستفادة منها ✓ .
 الاستغلال الإيجابي لوقت الفراغ ✓ . التقريب وتمثيل الأشياء بالأمثال والأشباه ✓ . أهمية
 القصة ✓ . الترغيب والترهيب والثواب والعقاب ✓ . 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 الآفق ✓ . مساعدة التلاميذ على الإدلاء بآرائهم ✓ . الاتزان الانفعالي
 المتوازن ✓ . السلوك السليم مع الآخرين ✓ . احترام اللوائح والقوانين ✓ . القوة دون عدا
 ✓ . الاتزان العاطفي ✓ . حسن التصرف في المواقف التي تقابله ✓ . لديه فهم عميق
 بالبناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه ✓ . يضح ي برغباته من أجل صالح الآخرين .
 ✓ يكون ناجحا اجتماعيا ✓ . قادر ا على فهم الآخرين ✓ . مرح ومتسامح ✓ . يستطيع
 ضبط النفس ✓ . الرغبة في مساعدة التلاميذ على حل مشاكلهم الشخصية ✓ . يستخدم
 الأساليب الديمقراطية في تعامله مع الجميع ✓ . يستحوز على احترام تلاميذه

المراجع:

- عبد الكريم عفاف: تصميم المناهج في التربية البدنية 2006
- عمر زينب علي : طرق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية و التطبيقات العلمية 2002
- طلحة حسين عماد الدين : التعلم و التعلم الحركي
- محمد عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربة البدنية، ديوان لمطبوعات الجامعية ، ط1، 1992، ص9.
- أمين أنور الخولي ، "الرياضة وا لمجتمع " ، عالم المعرفة ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون وآلدب - الكويت)، ديسمبر ، 1996.
- زيد الهويدي ، الألعاب إستراتيجية لتنمية التفكير ، ط1) ، المازات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي ، 2002
- السيد حسن شلتوت و آخرون ، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1994
- على حسن أمين يونس ، الألعاب الرياضية أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي ، (الأردن ، دار النفائس ، 2003 .
- قاسم حسن مهدي المندلوي ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية ، (العراق ، جامعة الموصل ، 1990 .
- محسن محمد حمص ، " المرشد في تدريس التربية البدنية" ، (السكندرية ، منشأة المعارف ، 1997
- 8 محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، (مصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1997
- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، (الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992
- مكارم حلمي وآخرون، " مناهج التربية البدنية والرياضية" ، (القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، 1999) .
- ناهد محمود سعد وآخرون، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو هرجة، مناهج التربية الرياضية المدرسية الموجهة قيميا في مواجهة انعكاسات عصر العولمة، (جمهورية مصر العربية، مركز الكتاب للنشر، 2005).
- شعلا عبد المجيد، رسالة ماجستير ، تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في المنظومة الوطنية للتربية الدنية و الرياضية ، 1998 ص83