



وزارة التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

## مقرر نظريات وأسس التربية الرياضية

لطلاب السنة الثانية

إعداد المدرس

أ. أمين الحاج حسن

2019 – 2018

## الفصل الأول:

ماهية التاريخ وأهمية دراسته في مجال التربية البدنية

## المقدمة:

لا تزال التربية البدنية في حاجة إلى إثبات ذاتها من الناحية الأكاديمية كمجال معرفي و ذلك بعد أن رسخت كمنشأط ممارساتي له أصوله الإنسانية عبر مختلف الحضارات.

فالتربية البدنية باعتبارها مقرراً دراسياً، تعاني من رؤية عنصرية من طرف مدرّسي المواد الأخرى فضلاً عن النظرة الضيقة و المحدودة لأهدافها من قبل الدّارسين. ومن الانعكاسات السلبية لهذه المفاهيم اعتبار حصة التربية البدنية حصّة لهو وترويح عن النفس فحسب. و عدم احتلال التربية البدنية للمكانة التي تستحقها.

وأما من حيث كونها نشاطاً ممارساً لا تزال تشكو من عدم إدراك لأهميتها وتأثيرها الإيجابي على الفرد وعلى المجتمع الشيء الذي أدّى إلى تهميشها وعدم ممارستها وهي بذلك لم تأخذ مكانتها كعادة من عادات المجتمع.

## تاريخ التربية الرياضية:

إن دخول التربية البدنية إلى حياة الإنسان كان منذ القديم واستمر إلى العصر الحديث . لكونها لعبت دوراً مهماً في حياة الإنسان ، مع الإشارة إلى تغير أهدافها عبر الأزمنة . وحسب نظرة كل حضارة لمفهومها .

## دراسة تاريخ التربية الرياضية :

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

والهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو تحقيق امور رئيسية وهامه منها :

- 1- معرفة تاريخ التربية البدنية والرياضية واحداثها عبر العصور.
- 2- مدى استخدام واستغلال التربية البدنية والرياضية لخدمة الدولة قديماً وحديثاً.
- 3- إضافة إلى إجراء مقارنة شاملة لهذه الظاهرة الحضارية في المجتمعات المختلفة .
- 4- كما تمكن الطالب من ايجاد صيغ جديدة مبنية على اسس علمية وعملية مستمدة من تجارب وخبرات الشعوب الاخرى.
- 5- العمل على تطوير المستوى العلمي للتربية الرياضية والبدنية والصحية والترفيه .

6- هذا بالإضافة إلى ارتباط التربية البدنية والرياضية بالتاريخ الإنساني منذ عصور مقابل التاريخ

وحتى الوقت الحاضر لدى مختلف الأقاليم والشعوب .

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

### تعريف التربية:

تعريف المفكرين والتربويين:

- كيرشنستيز: تتمثل التربية في نقل الثقافة لكي يستطيع الإنسان تنظيم قيمه بوعيه الخاص وعلى طريقته الخاصة وفقاً لذاته.

- جون ملتون: إن التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحاً لأداء أي عمل عاماً كان أو خاصاً بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب.

- بستالوزي: إن التربية هي تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة ومتلائمة.

- دور كايم: إن الهدف من التربية هو إنماء الطفل بتطوير حالاته البدنية والذهنية التي يتطلبها منه المجتمع الذي ينتمي إليه.

بناء على ما ورد من تعاريف للتربية من خلال المفكرين والتربويين، يمكننا أن نستنتج أن التربية هي: عملية نقل الثقافة من شخص إلى آخر و بشكل أعم من جيل إلى جيل يليه وهي تمارس بشكل تلقائي أو

منتظم لمساعدة الطفل على إنماء جميع ملكاته وقواه وتكييفها وإيجاد التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها وإظهار ملكاته الكامنة بغية إعداده للحياة بحيث يصبح مواطناً عاملاً قوي الجسم صحيح العقل، نقي الوجدان مفيداً لمجتمعه.

### أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضة:

يساعد التاريخ بشكل فعال في الحصول على الصورة المتكاملة لأي نشاط. كما أن الاطلاع على التاريخ يكسبنا خبرة تساعد على تجنب الأخطاء التي وقعت فيها الأجيال السابقة. ويرى كاستون بورقر أن: "الاعتبار من الماضي يمثل خبرة تساعد المدرس على تفادي الأخطاء المرتكبة و تمكنه من تطوير الإصلاحات البيداغوجية. بالإضافة إلى ذلك فإن الاطلاع على الماضي يساهم في التعرف على أصول تقاليدنا التربوية مثل نظام الاختبارات بالحضارة الصينية القديمة. و ظهور مؤسسة خاصة بالتعليم (المدرسة) في الحضارة المصرية القديمة".

و يهتم الباحثون في مجال التربية البدنية و الرياضة بتاريخ النشاط البدني و الرياضي للإنسان لعدة اعتبارات لعل من أبرزها ما يلي:

1- استخلاص الدروس و العبر من الماضي و التعرف على الأخطاء و تجنب الوقوع فيها حاضراً و مستقبلاً.

2- استقراء تأثير المتغيرات و النظم الاجتماعية على نظام الرياضة و التربية البدنية و ذلك لتوجيهها نحو التقدم بالاستفادة من هذه التأثيرات.

3- دراسة تاريخ التربية البدنية و الرياضة و الألعاب من أجل تقدير حجم التقدم و اتجاهه في مجال التربية البدنية المعاصرة.

4- الاستفادة من معطيات الإدارة عبر التاريخ لاستخلاص تنظيمات جديدة للرياضة في الحاضر و المستقبل.

5- دراسة المدارس الفلسفية الكبرى و تأثيرها في التربية البدنية و الرياضة من خلال العصور المختلفة لحضارة الإنسان.

6- تكوين اتجاهات مهنية قوية (نحو التربية البدنية) لدى طلاب التربية البدنية و ذلك بالتعرف على إسهاماتها في الارتقاء بالإنسان عبر الحضارات المختلفة.

7- تشجيع البحث العلمي في مجال التربية البدنية.

## التربية البدنية عبر العصور:

### أولاً: التربية البدنية في المجتمع البدائي :

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

لهذا تميزت بثلاث مميزات رئيسية وهي:

#### - الكفاية البدنية :

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



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

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

## - الترويح :

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

## 1- التربية البدنية في حضارة العراق :

كانت التربية تهدف الى جعل الناشئ يشق طريقة في الحياة العملية معتمداً على نفسه وتولي مهمة التربية الكهنة، فقاموا بتعليم الكتابة ودراسة التاريخ المتعلق بملوكهم وابطالهم وعرفوا الشعر والقصص الحماسية وكان السومريين يشجعون التربية البدنية لإيجاد الجيوش القوية لإسناد دولتهم من الإطماع الأجنبية والإخطار المحيطة بهم، و تدل القطعة الأثرية المعروفة باسم ( راية أور ) على بعض أساليب القتال والتي عثر عليها في المقبرة الملكية وكذلك القطعة التي عثر عليها في لجش (نصب النصور ) اما في العصر البابلي القديم ( 1595 ق.م ) فأن النصوص المسمارية تذكر الكثير عن التجنيد العسكرية والحملات العسكرية وفي مقدمتها قانون حمو رابي، الذي فيه الكثير من الشؤون العسكرية، اما في العهد الاشوري الوسيط وخاصة في زمن شيلنصر ( 1274-1245 ق.م)، فقد كان الجيش من اهم الظاهرة

البارزة في عهدهم بالإضافة الى الفتوحات العسكرية ومما تقدم يمكننا القول بأن اغراض الاعداد البدني لدى العراقيين القدماء كانت:

- الغرض العسكري .

- الغرض الديني .

- الغرض البيئي .

أما الغرض الترويحي فلم يكن للعراقيين غرض أساسي فيه.

## 2- التربية البدنية في الصين :

تعتبر الحضارة الصينية من اقدم الحضارات البشرية التي احتفظت بحالتها الحضاري دون أن تتغير لآلاف السنين أي كانت تهدف الى المحافظة على المثل العليا القديمة أي بعبارة أخرى أعداد الفرد ليكون مؤهلاً للعمل في الوظائف الحكومية ويتصف بالفضيلة والثقافة والتمسك بالتقاليد القديمة وهكذا أمتد التاريخ الصيني لقرون عديدة والتربية كانت تركز على التراث الماضي أكثر من الحاضر أو المستقبل باستثناء الفترة الواقعة بين 1122م - 249 ق.م، حيث كانت التربية العامة تنمية الجسم والعقل للطفل.

لهذا فقد تميزت التربية في الصين بمايلي:

- كانت التربية تتصف بروح المحافظة وتهدف الى أن تجمع في الفرد روح الماضي، وتنشئته على عادات فكرية وعلمية كالعادات الماضية مما ادى للاحتفاظ بها لآلاف السنين.

- أن الغرض الرئيسي للتربية في الصين منحصرأ في الابقاء على كيان الدولة من خلال تدريب الفرد على الواجبات التقليدية التي تساعد على المحافظة على التراث الماضي فقط دون الالتفاف الى الحاضر أو المستقبل .

- بناء سور الصين العظيم زاد الامر سوء في الانعزال والتي أخرت الكثير من النواحي في حياة الصين القديمة منها التربية البدنية .

- اضافة الى ذلك كانت عبادة الاسلاف التي تعتبر جزءاً هاماً من حياتهم الدينية قد أثرت على التربية البدنية لأن أهمية الجسم وحرية الفرد في الصين مما يتعارض مع التعاليم التي كانت سائدة في تلك الفترة لان معتقداتهم قد اتجهت الى اضعاف الوعي الصحي.

- التربية البدنية اخذت الصيغة العلمية المتزنة فاتجهت الى العناية بالعقل والجسم للطفل في مرحلة شو دنياشتي (249 ق.م).

### 3- التربية البدنية في مصر القديمة :

سكن الانسان القديم في مصر منذ فجر التاريخ أي منذ العصر الحجري القديم أو عصر ما قبل السلالات أي حوالي ( 3200 ق.م )، وكانت تسكن هذه البلاد قبائل متعددة تتنازع فيما بينها من أجل السيطرة والحكم على المناطق المجاورة لها.

لهذا فقد تميزت مصر القديمة بمرحلتين هما:

المرحلة الاولى : هي مرحلة قيام نظام الحكم في مصر من الفترة 3100 ق.م الى القرن السابع للميلاد،

أما المرحلة الثانية : في كانت حول أهم اهداف التربية والتربية البدنية في مصر فكانت كمايلي:

لقد إهتم المصريون بالتربية والتعليم وبنو المدارس لاستيعاب الاطفال وكانت تربية الابناء تبدء منذ السنة الاولى بتعويد الطفل على خشونة العيش والتحمل حيث يجبر الطفل على السير حافي القدمين وحليق الرأس وطعامه الرئيسي الخبز والذرة وتقدم له بعض المبادئ الدينية والخلقية وفي سن الرابعة يسمح له بقضاء بعض الوقت مع العابه.

#### اما اهم ما تميزت به التربية البدنية في مصر :

- كانت التربية البدنية ضمن المنهاج العام للتربية والتعليم الى جانب الاعداد الخلقى والديني والعلمي.
- أن المصريين شعباً يميل الى مزاوله التمارين البدنية، سواء للغرض العسكري أو الترويحي.
- أعداد وتدريب المحاربين من الشباب والرجال من أجل اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارات الحركية.
- كانت السباحة تأتي في مقدمة الالعب الترويحية التي مارسها المصريون القدماء وهذا ما أثبتته بعض الواحهم التي رسموها على جدران معابدهم .
- لقد مارس المصريون رياضة التجديف وذلك لطبيعة وجود نهر النيل .
- أن رياضة المصارعة والملاكمة كانت موجودة في ذلك الوقت والدليل على ذلك العثور على بعض القطع الاثرية واللوحات التي تبين ذلك وخاصة في مقبرة ( بتاح حب ).
- كذلك ممارسة المصريون بعض الالعب الشبيهة بالالعب الاثقال وكانت الممارسة تتكون من رفع غرارة مملوءة بالرمل حتى ثلاثة أرباعها وترفع في ذراع واحدة عالياً مع الحفاظ بها عالياً قدر المستطاع.
- من الالعب التي ظهرت في نقوشهم هي رياضة المبارزة والعب التوازن والكرة للبنات كما مارسوا بعض الالعب الشبيهة برياضة الجمناستك الحالية أو الاكروبايكية.

#### 4- في بلاد الإغريق:

هو العصر الذهبي للتربية الرياضية على اعتبارهم بذلك ، فلقد حاولوا بلوغ الكمال الجسماني بالإضافة إلى التمرينات والموسيقى التي اعتبروها مهمة إلى جانب النشاط البدني . وكانت تقام مهرجانات كل أربع سنوات وذلك تقديساً للإله الأعظم ( زيوس ) في منطقة معروفة ابتداءً من عام 776 ق م وكانت تستغرق

خمسة أيام وكانت المسابقات الرياضية هي عماد تلك المهرجانات . وسميت بعد ذلك بدورة الألعاب الأولمبية. وتتكون من عدة دويلات مستقلة كل منها بذاتها ، كان له الأثر في مفهوم التربية عند كل دويلة وأبرزها دويلتا ( أسبارطة وأثينا).

## 5- التربية البدني في العصر الروماني:

### - التربية البدنية في العصر الروماني القديم :

لقد عرفت روما التربية الاسبرطية التي كان غرضها التربية البدنية والاعداد العسكرية في عهد الجمهورية، وقد سادت التربية الأثينية التي تهدف الى اعداد الفرد اعداداً متكاملأ من كافة النواحي، تولى الاباء مهمة تربية الاولاد في هذا العصر التي كانت تنحصر في الاعداد العسكري والصحي أو بتعبير اخر تربية عسكرية وخلقية لتحقيق التوسع وتكوين الامبراطورية لذا كان الاعداد العسكري اهمية بالغة في حياة الرومان في العصر القديم ومن:

### اهم مميزات هذا العصر هي :

- 1- كانت تربية الشباب منحصر على القوة والشجاعة والتحمل والصحة لاعداد المواطن ليكون محارباً لان الحرب هي المهنة الاولى للشباب الروماني .
- 2- يكون الدخول في التجنيد للجيش الروماني من السنة السابعة عشرة لغاية السابعة والاربعين من العمر ويقام احتفالاً سنوياً للشباب عند دخولهم في مصاف المحاربين
- 3- كانت المهرجانات والالعاب هي جزء من حياتهم أذ كانت الالعاب مرتبطة بأعياد المواسم الزراعية وبتطور المجتمع ارتبطت بالطقوس الدينية وتقديم الاقربان للآلهة.
- 4- كانت صفات الروماني تثير المرء الى الاحترام اكثر من المحبة، لذا كانت الخشونة من مميزات الروماني ولهذا أفنقر الى الى الميول للجمالية والفكرية .

5- من أهم الالعاب الاطفال كانت تشمل الاطواق والعربات والعرائس والخيول الخشبية وتربية الحيوانات مثل الكلاب والقطط والطيور .

6- أما بالنسبة الى الصبيان كان تدريبهم على أيدي آبائهم لاكتساب المهارات الضروري للحياة العسكرية كرمي السهام والملاكمة والمصارعة والسباحة وتحمل البرد والحر .

7- مارس الرومان العاب الكرة بانواعها واحجامها المختلفة وكان الاساس في هذه الالعاب الرمي والقذف .

### - التربية البدنية في العصر الروماني الحديث :

عندما اتسعت الامبراطورية الرومانية ونمت إمكانياتها وقوتها ونفوذها واتصلت بالحضارة القديم الشرقية والاعريقية فأصبحت مهمة علمائها ليس الابتكار بل النقل عن الكتب والمعلومات القديمة بعد الاستعانة بالعلماء والفلاسفة ورجال الطب كانوا ضمن الذين وقعوا اسرى بيدهم خلال حروبهم لذا نقلوا عن تلك الحضارات ما شعروا بأنه ذو فائدة سواء كانت من النواحي الديني او الادبية او العلمية.

### ومن اهم مميزات هذا العصر كانت :

1- ازداد الرومان الاهتمام بالتربية العقلية والاعتماد على الجيش المعترف مما قلل من أهمية التربية البدنية .

2- افتقر هذا العصر إلى القيم المتزنة للتربية البدنية فكان ينظر اليها المحترفون فقط .

3- أن الالعاب كانت وسيلة للتسلية يقوم بها المحترفون أو الاسرى أو العبيد .

4- رغم قلة اهمية التربية البدنية في هذا العصر ولكن دعا الكثير من الفلاسفة والمشتغلين في الطب الى مزاوله التدريب البدني وبنوا اهميتها للفرد وفي مقدمتهم (جالوس).

5- نصح جالوس بممارسة الالعاب بالكرة باعتبارها افضل تمارين لجميع اجزاء الجسم.

## ثانياً: التربية الرياضية في العصور الوسطى:

أ - التربية الرياضية في العصور المظلمة:

تميزت العصور المظلمة التي جاءت في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية بتأخر ثقافي إلى حد كبير. لهذا كان التفكير التربوي متأثراً بالاتجاه الرهباني إزاء الجسم والنشاط الرياضي وبالرغم من كل التأخر الذي صاحب الفتوحات إلا أن هذه الفتوحات كانت سندا للنشاط الجسماني حيث أنهم كانوا قبائل رحالة أقوياء واستمر الحال حتى قامت حركتان عملتا ضد انتشار هذا النشاط الجسماني وهما "حركة التقشف وقهر الجسم" و"حركة الفلسفة اللاهوتية".

ب- التربية الرياضية في عصر الإقطاع :

انتشر الإقطاع في العصور الوسطى بعد موت الإمبراطور ( تشارلمان 418م ) . وكان موته إيذاناً بقيام نظام اجتماعي جديد. وسميت الفترة من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر بعهد الإقطاع . ولقد حتمت الظروف الاجتماعية على الطبقة الحاكمة أن تربي أبنائها تربية خاصة على نظام الفروسية وظهرت طبقة النبلاء وطبقة العبيد، ومارس الفلاحون بعض ألوان من النشاط الرياضي كناحية ترويحوية مثل الرقص في جماعات.

## ثالثاً: التربية البدنية في عصر النهضة :

عصر النهضة يطلق على فترة الانتقال من العصور الوسطى الى العصور الحديثة و" القرون 14- 16"، ويؤرخ لها بسقوط القسطنطينية عام 1453 ميلادية، ويدل مصطلح النهضة غالباً على التيارات الثقافية والفكرية التي بدأت في البلاد الايطالية في القرن الرابع عشر حيث بلغت أوجه ازدهارها في القرنين

السادس عشر والخامس عشر ومن ايطاليا انتشرت النهضة الى المانيا، فرنسا، اسبانيا والمناطق المنخفضة من انكلترا.

إن تلك التيارات الثقافية والفكرية التي شهدها عصر النهضة ترجع الى ثلاث نزعات:

- العودة الى دراسة تاريخ اليونان والرومان والاطلاع على العلوم والآداب والاستناد عليها لبناء نهضة جديدة.

- اعطاء النواحي الانسانية منزلتها وفي مقدمتها العاطفة وافساح المجال للإنسان للاستمتاع بالحياة .

- العناية بالطبيعة الجامدة التي كان الناس سابقاً ينظرون اليها نظرة احتقار.

كما ظهرت الدول الحديثة في أوروبا وارتبط ظهورها بالمنظمات السياسية التي افرزها التطور الاقتصادي، أن النهضة الفكرية والبيعية والاجتماعية التي بدأت في القرن الخامس والسادس عشر كان لها التأثير المباشر على الاساليب التربوية السائدة، ويقول " بولس فرجيوس 1349-1420" وكان استاذ في جامعة بادو " اننا نسمي دراسات حرة كل الدراسات اللائقة بالإنسان الحر، تلك الدراسات التي نحصل بواسطتها على الفضيلة والحكمة وتلك التربية التي تظهر مواهب الجسد والنفس وتنميتها وتسمو بها وتعتبر بحق في المنزلة الثابتة بعد الفضيلة " .

واما على المستوى التربوي فقد تأثرت التربية من خلال عصر النهضة بثلاث حركات تأتي في مقدمتها ظهور المذهب الانساني ثم المذهب السلوكي وبعدها المذهب الواقعي.

#### رابعاً: التربية البدنية في العصر الجاهلي :

أن اغراض التربية البدنية في العصر الجاهلي تتخلص في اعداد الناشئ لحياته المستقبلية وتمكينه من التفاعل مع مجتمعة وتعليمه مهن الاباء والمعارف واعداده الاعداد البدني وتدريبه على استعمال السلاح



وركوب الخيل واساليب الدفاع عن النفس والعشيرة والقتال في سبيل تربة الوطن، ومن ناحية اخرى تجرى عملية تعليمية وتعويدة على التقاليد والمثل السائدة بين قومه، ومن هذا يتضح لنا بأن الاسرة والعشيرة لها الدور الاساسي في تربية الطفل البدوي وعلى يدي والديه يتعلم الصناعة البسيطة التي يحتاجها ويحتاج الى اساليب الدفاع عن النفس كما تطبعه القبيلة بطابعها وتفرض عليه تقاليدها، أما الطفل الحضري فكان يخضع لعملية التربية على أيدي معلمين متخصصين في ذلك وتجرى تلك العملية التربوية في المدارس فيتعلم بها الطفل القراءة والكتابة والحساب وشيئاً من الهندسة والفلك والطب والادب والتاريخ.

وكان لعرب البادية اسوب ومجال أدب تشبه في كثير من الوجوه الاندية اللغوية والجامع العلمي التي نعرفها اليوم، وفي الاسواق يجتمع الناس في اوقات معينة للبيع والشراء وغيرها من الامور التي كانت سائدة في ذلك الوقت.

ويمكن القول بأن العرب في العصر الجاهلي مارسوا التدريب البدني وعرفوا الالعب الرياضية والمسابقات لغرض تنمية الكفاية البدنية التي تعتبر محل اعتزاز كل عربي بما لديه من قوة وقدرة وشجاعة ووضع تلك الكفاية البدنية تحت تصرف عشيرته للدفاع عن الوطن ضد الغارة المعادية عليهم واخيراً مارسوا الجانب الترويحي من خلال عملية التدريب على السلاح والصيد او خلال المسابقات التي عرفوها كالخيل والمصارعة والمبارزة والمشى والرماية وغيرها التي عرفها العرب المسلمين ايضاً.

### خامساً: التربية البدنية في العصر الاسلامي:

كانت أغراض التربية البدنية في العصر الاسلامي دينية ودنيوية، وكانوا يهدفون إلى إعداد الفرد لعمل الدنيا والآخرة، وجاء في القرآن الكريم " وأتبع فيما أتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا ". وأوصى الرسول الكريم محمد (ص) " ليس الشديد بالصرع وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب " وبهذا يبين الرسول الاعظم يجب التحكم بالانفعالات والتحلي بالروح الرياضية اثناء اللعب، وجاء بعد

الرسول الخلفاء الراشدين الذين اكدوا على ممارسة الرياضة من اجل الصحة العامة وفي سبيل اكتساب المسلم اللياقة البدنية ووضعها في سبيل الجهاد في سبيل الله، لذلك عني المسلمون بعلوم الدين والشريعة كما عنوا بعلوم اللسان والتاريخ والجغرافية والكيمياء الطب.

ومن ناحية أخرى ادرك المسلمون أهمية الصلة ما بين الجسم والعقل لذا عنوا بالجسم والتربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية الضرورية سواء كان الغرض العسكري او الصحي او الترويحي والاجتماعي، وقد شدد العلماء المسلمون على عدم ارهاق الجسم في سبيل العلم وطالبوا بإعطاء الجسم فترة راحة رياضية ليستطيع العقل استيعاب العلوم كما أدرك المربون المسلمون أن طبيعة الطفل أن يكون نشيطاً كثير الحركة، وجاء في اراءه محمد بن أحمد الغزالي " 450 هـ - 1059 م "، ينبغي على التربية بصورة عامة أن تهتم بتربية الصبيان من النواحي البدنية الى جانب التعليم العقلي والفكري ومن الادلة التي توضح هذا الاهتمام قول سعد الله بن جماعة دعوته الى عدم الاسراف في الطعام.

ومن هنا نرى اهتمام العرب بتربية الناشئ وخاصة للإعداد البدني وقد اقيمت المدرسة النظامية في ذلك الوقت التي اسست سنة 1067 ميلادية وكانت تحوي اماكن خاصة لسكن الطلاب وطعامهم اضافة الى نظام الهيئة التدريسية وقد تأثرت فيه الكثير من الجامعات الاوربية.



## الفصل الثاني :

التربية الرياضية ومفهومها.

## - علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير "التربية البدنية" معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن، وهى في غالب الأحيان تشير إلى الصفات البدنية المختلفة كالقوة، والسرعة، النمو البدني، التحمل البدني... الخ. وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة "التربية" إلى "البدن" نحصل على تعبير "التربية البدنية" والمقصود بها حسب تشالز بيوشر : تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يجرى الإنسان أو يمشى أو يقفز، أو يمارس الترحلق أو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر حيوية أو بالعكس قد تكون من نوع الهدام ويتوافق ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون خبرة ايجابية وسارة، كما تكون عكس ذلك خبرة تعيسة شقية للفرد، وهذا سيؤثر في بناء مجتمع قوى ومتماسك أو يورث أفراد هذا المجتمع انطباعات ضارة هدامة للجميع وهنا يأتي دور التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأهداف التربوية كما تتوقف نجاحاتها أو انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسئولة عن توجيهها والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهى ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق إعداد البرامج الموجه توجيهها صحيحا والمعد إعدادا علميا يمكن إكساب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم لطريقة مقيدة وبهذا ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في مختلف الأنشطة البدنية التي طالما تضحى حياتهم بالصحة البدنية والعقلية. إن وظيفة الرئيسية التربية البدنية والرياضية هي مساعدة الطفل للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ضمن قدراته الخاصة ، بحيث يستطيع أن يكتشف محيطه على أحسن وجه .إن ممارسة التربية تحقق هذه الأغراض، فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج لونا وأكثر كفاية كما أنها تقوى الخلق وترقى العادات الإنسانية لأي مجتمع ، وتدل دراسة

التاريخ على أن هناك مجتمعات وحضارات سالفة قد آمنت بأهمية التربية البدنية في إعداد النشء " ففي أئنا القديمة مثلا كان كل فرد يدرس ثلاثة أشياء : التمرينات البدنية وأصول اللغة والموسيقى.

### تعريف التربية البدنية والرياضية:

- إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميثاق تجريبي هدفه تكوين المواطن

اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.

- بينما يرى آخرون أن التربية البدنية والرياضية هي: جزء بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى

إعداد المواطن الصالح جسميا وعقليا وخلقيا والمقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه

العقلية والبدنية والخلقية والاجتماعية والقادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.

### - مفاهيم مرتبطة بالتربية البدنية والرياضية:

- **التعليم البدني** : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف والخبرات والمهارات الحركية كتعليم السباحة ركوب

الدراجات وكذلك القدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم في حركته بالنسبة للزمان والمكان.

- **البناء البدني** : هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها وهو كمفهوم

ضيق يعنى تطور الجسم ويقاس ذلك عن طريق القياسات الانتروبوميترية المختلفة كالتطول وقياس الوزن

وحالة العمود الفقري وقياس القامة... الخ وبالبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب

لعناصر اللياقة البدنية- كالسرعة-القوة-التحمل... الخ.

- **الإعداد البدني** : هو احد واجبات التربية البدنية والرياضية والتي ترتكز عليه من اجل تكوين الخبرات

الحركية لذي الرياضي وهو ينقسم إلى قسمين:

الاعداد البدني العام - والإعداد البدني الخاص.

- **اللياقة البدنية**: هي كذلك من المهام الرئيسية لتربية البدنية والرياضية وتعتبر احد وجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وهي تتكون من:

أ - اللياقة الثابتة أو الطبية : وتعنى سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين.

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

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

**الثقافة البدنية**: إن الثقافة البدنية هي احد أوجه الثقافة العامة وهي تشمل كل ما له صلة التربية البدنية والرياضية وذلك من المعارف والقيم... الخ واستخدام هذا المصطلح في أواخر القرن التاسع عشر وذلك يتماشى مع المصطلحات السائدة في ذلك العصر منها الثقافة الاجتماعية والفكرية. وعند اطلاقنا على بعض المراجع لوحظ أن مازال لحد الآن وفي كثير من الدول نستخدم هذا المصطلح مثل ألمانيا والدول الاشتراكية سابقا. إكساب لعناصر اللياقة (البدنية-كالسرعة-القوة- التحمل.... الخ).

**التربية الحركية**: تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط البدني الذي يتناسب وقدراتهم الحركية والبدنية والعقلية، وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية.

### **المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضة:**

يتجه الكثير إلى النظر للتربية البدنية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات التي يكتسبها الأفراد من خلال برامجها، والتي تؤدي إلى تحسين نوعية الحياة و المزيد من التكيف مع البيئة والمجتمع. كما ينظر آخرون للتربية البدنية إلى أنها أسلوب حياة من خلال خبرات الترويح واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء.

من خلال المفهومين السابقين نخلص إلى أن التربية البدنية تتمفصل مع:

-مجموعة قيم ومثل وهي التي تشكل الأهداف والأغراض.

-مجموعة من النظريات و المبادئ وهي التي تبرر وتفسر استخدام الأساليب الفنية

-مجموعة من الأساليب والطرق الفنية والتي تهدف إلى إكساب القدرات البدنية، المهارات الحركية

والمعرفية، والاتجاهات.

### منطلقات الأهداف التربوية:

يجب أن تبني أهداف التربية على أسس قوية ومنتينة ومتأصلة الجذور:

1- الأساس الأخلاقي و العقائدي:

ويرتكز على الشريعة الإسلامية

2- المنهج العلمي:

ويرتكز على النظريات العلمية ويلتزم بالصدق والموضوعية

3- النمو المتكامل للشخصية الإنسانية:

ويرتكز على تكامل جوانب الشخصية (الإنسانية) البدنية والعقلية والنفسية.

4- الفروق الفردية:

وترتكز على الاختلافات والتباينات الطبيعية في تركيبة الإنسان وما يترتب على ذلك من اختلاف في رد

الفعل السلوكي.

5- التطور والتغير والتقدم الحضاري الذي يسود المجتمع:



فالأهداف التربوية التي تناسب التلاميذ في حياة مجتمعية لفترة معينة لا تصلح لهم في حياة مجتمعية أخرى لفترة زمنية أخرى.

### الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة:

- 1- التنمية البدنية .
- 2- التنمية الحركية.
- 3- الترويح وأنشطة الفراغ.
- 4- التنمية المعرفية .
- 5- التنمية النفسية .
- 6- التنمية الاجتماعية.
- 7- التنمية الجمالية والتذوق الحركي.

### 1- هدف التنمية البدنية:

ويسهم في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان عن طريق:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحراف.
- السيطرة على البدانة والوزن الصحي للجسم.
- الوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة.

## 2- هدف التنمية الحركية:

ويسهم في اكتساب المهارات الحركية الأساسية التي تساعد في الوصول إلى الكفاية الإدراكية الحركية عن

طريق:

- التوافق العضلي العصبي .
- التوجيه الفراغي.
- الاتزان.
- التمييز اللمسي والسمعي.
- الإدراك الشكلي.

## 3- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

يسهم في اكتساب المهارات الرياضية للاستفادة منها مدى الحياة عن طريق:

- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية
- تنمية اتجاهات إيجابية نحو الممارسة
- استثمار وقت الفراغ بطرق إيجابية تعود على الفرد بالفائدة

## 4- هدف التنمية المعرفية:

يسهم في معرفة المبادئ و المفاهيم المرتبطة بالنشاط الرياضي من خلال:

- المعلومات والمهارات المعرفية.
- قوانين الألعاب الجماعية والفردية.

## 5- هدف التنمية النفسية:

ويسهم في تكوين الشخصية المتزنة من خلال:

- تفاوت المشاركة في الأنشطة فوز - خسارة.

-البعد عن التعصب و العدوان.

## 6- هدف التنمية الاجتماعية:

ويسهم في اكتساب العديد من القيم و المعارف الاجتماعية من خلال:

- العلاقات الاجتماعية من خلال الممارسة.

- التطبع مع المجتمع والتكيف مع معاييرهم.

## 7- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

ويسهم في استشعار الفرد لجمال الرياضة والنشاط الحركي:

- الممارسة والمشاهدة الفاعلة

- الفرص التي توفرها الممارسة لتذوق الجانب الجمالي من الرياضة.

- الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضة في المرحلة الابتدائية:

1- غرس المبادئ والقيم الإسلامية .

2- تأصيل روح المواطنة والانتماء الإسلامي والعربي.

3- إكساب الطلاب الكفاية الحركية والجسمية.

4- تعزيز روح المشاركة الجماعية.

5- استثمار طاقات الطلاب فيما يعود عليهم بالفائدة.

6- وفير الرعاية اللازمة لذوي الاحتياجات الخاصة ودمجهم ما أمكن.

- الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضة في المرحلة المتوسطة والثانوية:

1- إعداد المواطن الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية .

2- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

3- تنمية المهارات العامة للطلاب للاستفادة منها في أنشطة الحياة اليومية .

4- اكتشاف المواهب الرياضية وإتاحة الفرصة للوصول إلى المستويات \_ العالية

5- تمكين الطلاب من ممارسة هواياتهم الرياضية داخل وخارج المدرسة.

6- إدراك الطلاب لأهمية التربية البدنية كأسلوب حياة.

**أهداف التربية البدنية والرياضية:**

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

1- إمدادهم بالمهارات الجسمية المفيدة.

2- تحسين النمو الجسمي وتنمية النمو بشكل سليم.

3- المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها.

4- تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.

5- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.

6- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.

7- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.

وتسعى التربية الرياضية إلى أن يحقق الطالب الأهداف النفس حركية والمعرفية التالية:

#### ❖ المجال النفس حركي:

- يتقدم الطالب في تحسين المهارات ويتمكن من أدائها ، وربط مهارتين أو أكثر .
- يطبق خطأً دفاعية وهجومية.
- يطبق المهارات بصورة متقدمة لإتاحة الفرصة للمتميزين رياضياً في اللعب .
- يتقن الطالب المهارات الحركية الأساسية للمشاركة في المنافسات.

#### ❖ المجال المعرفي:

- يكتسب المعارف والمعلومات عن طريق التعليم.
  - يتعلم التصرف السليم خلال المواقف المختلفة.
  - يلم بعوامل الأمان والسلامة.
  - يظهر معرفته لبعض العوامل المؤثرة على الصحة والنشاط الحركي.
  - يلم بالأسس العامة لتطوير الصفات البدنية بشكل مبسط.
- وهنا يمكننا أن نستخلص بعض الجوانب السلبية التي قد تسببها الرياضة أو المسابقات الرياضية من المنظور التربوي.

#### وفيما يلي الجوانب السلبية:

- القيم المزيفة ( كالنجومية ) التي تجعل الطالب يهمل دراسته.
- الضغوط المؤذية على الرياضي من أجل إسعاد الجماهير .
- فقد هوية الرياضي وتذويب شخصيته وتحوله لأداة في يد المدرب.
- صراع الأدوار بين ( الرياضي - الطالب ) .

- التركيز على الفوز بأي ثمن.
- تزايد العنف والعدوانية في الرياضة بشكل عام.

#### بينما الجوانب الايجابية الكثيرة نذكر منها:

- الروح الرياضية
- التعاون
- الانضباط الذاتي
- اكتساب المواطنة الصالحة
- التنمية الاجتماعية.

#### الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضة:

- 1- أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع .
- 2- أن التربية البدنية والرياضة تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية \_ في النظام التعليمي.
- 3- أن تلبي برامج التربية البدنية والرياضة احتياجات الأفراد والمجتمع.
- 4- أن يناد تعليم التربية البدنية والرياضة وتوجيهها وإدارة برامجها إلى المختصين.
- 5- أن تتوفر المرافق والتجهيزات الملائمة.
- 6- أن تقوم التربية البدنية والرياضة على البحث العلمي والتقييم.
- 7- أن تعزز برامج التربية البدنية والرياضة بالإعلام والتوثيق.
- 8- أن تفعل وسائل الإعلام للتأثير إيجابياً على الجماهير الرياضية.
- 9- أن تؤدي المؤسسات الوطنية دورها الرئيسي في التربية البدنية \_ والرياضة.
- 10- أن يكون التعاون الدولي شرط لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية \_ البدنية والرياضة.

## ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

- **تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد

ودوافعه وذلك من خلال بيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

### - النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترصص في مقابل الكسل والوهن

والخمول، في الواقع إن 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 أن 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.

### خصائص النشاط الرياضي:

1- النشاط الرياضي عبارة عن نشاط جماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات

المجتمع.

2- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

3- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هي التدريب ثم المنافسة.

4- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه

يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

5- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل

ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط

الرياضي.

6- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

### أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه 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 وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كارت وأدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

#### 1- ألعاب هادئة:

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

#### 2- ألعاب بسيطة:

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



### 3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. إذن بما أن التنافس يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

### العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني - الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

- 1- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- 2- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- 3- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات .
- 4- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- 5- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- 6- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
- 7- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية.

## الدوافع المباشرة للأنشطة البدنية و الرياضية :

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة لأستاذ التربية الرياضية و البدنية في نقاط حسب " محمد حسن علاوي  
"كما يلي:

- 1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للقيام بالنشاط البدني.
- 2- المتعة الجمالية سبب رشاقة و جمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- 3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي يتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة والقوة والإدارة.
- 4- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط البدني و ما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
- 5- تسجيل الأرقام والبطولات و إثبات التفوق وإحراز الفوز.

## - الدوافع غير المباشرة للأنشطة البدنية والرياضية:

- 1- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- 2- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.
- 3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- 4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة.

## الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات لنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

## 1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي والعظمي.

## 2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، 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 والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

## 3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

## درس التربية البدنية و الرياضية :

### - مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب والصحية والنفسية والاجتماعية، وأيضاً 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 والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية وهي متمثلة في إكساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمع، وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الانسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية الرياضية.

### محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية عمى ثلاثة أقسام:

#### 1- القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للمدرس، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارينات بسيطة .
- تمارينات غير مملة .
- تمارينات مسلية .
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

#### 2- القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كالألعاب القوى، والجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزات هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

### 3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصّة، ويتضمن عدة تمرينات للتهدئة والاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ.

#### واجبات درس التربية البدنية :

تتلخص أهمها في:

- 1- رفع القابلية البدنية للتلاميذ .
- 2- تطوير المهارات - الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- 3- تربية الصفات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام .
- 4- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي .
- 5- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك ، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين - المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

#### **مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:**

- 1- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
- 2- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة .
- 3- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي .
- 4- التحكيم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- 5- اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية.

- 6- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة... إلخ- .

7- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها

داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعمق، المشي، والجري...إلخ.

### وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع. يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومرتنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية. وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه وحصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

- 1- احترام شخصية التلميذ.
- 2- تنويع المعلومات والمهارات.
- 3- حسن الخلق و كذلك المظهر.
- 4- العدل وعدم التعصب والتحيز.
- 5- الاتزان والاستقرار.
- 6- الاهتمام بمشكلات التلاميذ.
- 7- المرونة في التعامل.
- 8- امتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ .
- 9- القدرة على القيادة الصالحة.

## مفهوم الرياضة للجميع:

مصطلح الرياضة للجميع ظهر في أواخر القرن العشرين ويعني مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر عدد من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك.

## أهداف الرياضة للجميع:

- 1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين.
- 2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد.
- 3- استغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات.
- 4- بناء منظومة علاقات اجتماعية وتوطيدها بين أفراد المجتمع.
- 5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين.
- 6- اكتشاف المواهب الرياضية.
- 7- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها.
- 8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية.
- 9- تحقيق مبدأ الرفاه الاجتماعي والذي هو غاية الأفراد.

## مميزات برامج الرياضة للجميع:

- برامج اختيارية ذات طابع ترويحي وليست اجبارية.
- غير مكلفة ولا تحتاج إلى إمكانيات كبيرة.
- تناسب الجميع بغض النظر عن أعمارهم أو جنسيتهم.
- برامج آمنة على درجة عالية من الأمن والسلامة.

- تساهم في تحسين الصحة النفسية والانفعالية للممارسين.
- تتناسب والظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد.
- غير مقيدة بقوانين أو أنظمة.

### معوقات تحقيق برنامج الرياضة للجميع:

تقف مجموعة من العوامل سببا في عدم تحقيق البرنامج في عدد من الدول ويمكن تلخيصها بالآتي:

- 1- ضعف الوعي بأهمية وفوائد النشاط البدني.
- 2- طغيان الرياضة التنافسية على حساب رياضة الصحة.
- 3- ضعف الضعف المكانيات المخصصة لهذه البرامج على حساب غيرها.
- 4- غياب المؤسسات المختصة.
- 5- ضعف البرامج التثقيفية والنشرات المتخصصة لبرنامج الرياضة للجميع.



## الفصل الثالث:

اللعب والالعب والرياضة.

## النظرية الاجتماعية للرياضة:

ذكرنا سابقاً بأن الرياضة تعد أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وأن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربية، حيث فطن المفكرون التربويون إلى التنشئة وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، بالإضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية.

وفي العصر الحديث ونتيجة الجهود المتواصلة لعلماء وباحثي التربية البدنية و الرياضية في سعيهم لبناء النظام المعلوماتي الأكاديمي لنظام الرياضة الشامل، فكان من الصعب تناول هذا النشاط المتنامي بعد أن بدأت الأبعاد الاجتماعية الثقافية للرياضة تتضح، وأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز.

## الطبيعة الاجتماعية للرياضة:

الرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبنى الاجتماعية وإن التقدم والرقي الرياضي يتوقف على المعطيات والعوامل الاجتماعية السائدة في المجتمع ولذلك فإن التحليل للظروف الاقتصادية الاجتماعية الثقافية وحجم ومدى التنسيق الموجود بينها هو الذي يقرر إلى أي مدى يمكن أن تتقدم الرياضة ، وأيضاً إلى أي مدى يمكن أن تتدهور. فأرقى الانجازات الرياضية ترتبط ارتباطاً كبيراً بمؤشرات الوجود الإنساني مثل :

- الدخل القومي ومتوسط دخل الفرد:

وذلك لأن الرياضة تحتاج إلى تسهيلات وأموال للصرف عليها.

- السرعات الحرارية الغذائية للفرد:

وذلك لأن التغذية الجيدة أساس جوهرى للارتقاء بالرياضة.

- متوسط عمر الفرد:

وذلك باعتباره مؤشراً دالاً على مستوى الوعي الصحي والخدمات الصحية التي يتلقاها الفرد، لأن الصحة أساس للارتقاء بالرياضة.

- العدد الإجمالي للأميين من السكان:

حيث أن الرياضة الحديثة تتأسس على المعرفة وسهولة تدفق وتلقي المعلومات .

إن النظرة العلمية لظاهرة الرياضة لا تمر فقط عبر جسور العلوم الطبيعية كالميكانيكا الحيوية والكيمياء ووظائف الأعضاء وغيرها، بل يجب أن نستعين أيضاً بالعلوم الاجتماعية، وخاصة عند تناول الرياضة وموضوعاتها من جوانبها الإنسانية، فالرياضة شكل متميز من أنشطة الإنسان لا يجد له مجالاً إلا من خلال الفرد والجماعات وداخل الإطار الاجتماعي .

**الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني :**

وقدم الباحث لوي IOY إطاراً تصورياً لتوضيح العلاقة بين هذه المفاهيم الثلاثة، ولقد تصدر مفهوم اللعب ( كمفهوم قبلي ) كلاً من الألعاب والرياضة وبنفس هذا الترتيب، واعتبر اللعب هو الأصل في الظاهرة الرياضية وجوهرها. وأن الألعاب طور وسيط بين اللعب بصورته الساذجة الغير منظمة. والرياضة بصورتها النظامية المنضبطة.

ولقد قدم لوي loy نموذجاً مفاهيمياً لتوضيح هذه العلاقة.

#### - اللعب

منفصل - حر - غير حقيقي - غير منتج - تحكمه قواعد

#### - الألعاب

خصائص مميزة - المنافسة - نتائج تقرر بالمهارة البدنية - خطط أو فرص

#### - الرياضة

خصائص مميزة - متطلب نظامي للعبة - استعراض للقدرات البدنية



غير أن بعضاً من المؤلفين والباحثين استخدموا نفس التعبيرات ولكن من خلال معانٍ مغايرة وظهرت مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين في مجال دراسة اجتماعيات الرياضة وهي : اللعب - الألعاب - الرياضة .

ومن أمثلة اللعب : الوثب - العبث في الماء - اللعب في الطين - التزلق ..... الخ .

ومن أمثلة الألعاب : كالغميضة - صيد السمك - الكراسي الموسيقية .... الخ

ومن أمثلة الرياضة : كرة القدم – كرة السلة – السباحة .... الخ .

## أولاً: اللعب :

### مفهوم اللعب:

تعرض الكثير من الباحثين والعلماء لتعريف اللعب. وقد جاءت هذه التعريفات متفقة على سمات مشتركة فالبعض عرف اللعب بأنه نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الفرد من أجل تحقيق المتعة والتسلية وتنمية السلوك عقلياً وجسدياً ووجدانياً. والبعض عرفه على أنه استغلال لطاقة الحسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد.

والبعض اعتبر وظيفته إعداد الأطفال لأدوار الكبار، والبعض عرفه بأنه كل ألوان النشاط الحر الذي سيؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية، باعتباره نشاطاً:

- غير جاد - غير مرتبط بالاهتمامات المادية

- مقتصر على حدوده الملائمة - ينفذ وفق قواعد مضبوطة

ولكن هناك تحفظات على هذا التعريف . لعل أهمها أن الأطفال وحتى بعض الحيوانات تلعب دون معرفة سابقة بأي قواعد، ومن المعروف أن اللعب نشاط عفوي لا تحكمه قواعد أو أسس فمثلاً لعب كاللهو بالأفلام إذا التزم بقواعد صار رسماً. أو العبث بالألوان إذا التزم بقواعد صار زخرفة.

وعرف نيومان اللعب بأنه السلوك الذي يتحدد بالجوانب والاعتبارات التالية:

✓ قرار باطني للعب ( يلعب بمحض إرادته ).

✓ عالم من الخيالات الخاصة ( لكل طفل عالم خيالي خاص للعب ).

✓ دافعية حقيقية للعب ( دوافع نفسية للعب ).

ويمكن أن نعرفه بأنه نشاط مستحب مقصود لذاته ومخالف للعمل.

من هذه التعاريف يمكننا أن نستنتج سمات للعب وهي :

✓ اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.

✓ اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه. وتترك حرية ومدى ممارسة

الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم .

✓ يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة .

✓ اللعب يمتاز بالحرية والمرونة .

### النظريات المختلفة في تفسير اللعب:

وضع العلماء والباحثين عدة نظريات حاولوا من خلالها تفسير ظاهرة اللعب، وسنحاول أن نشرح بعض

هذه النظريات وأن نبين الصواب فيها ونقدها من بعض الباحثين .

### أولاً : نظرية الطاقة الزائدة :

ظهرت في أواخر القرن الماضي ووضع أساسها ( شيلر ) والفيلسوف ( هيربرت سبنسر ) وخلاصتها : إن

مهمة اللعب التخلص من الطاقة الزائدة . أي أن الإنسان و الحيوان إذا توافرت لديه طاقة تزيد على ما

يحتاجه منها للعمل الجدي فإنه يستعمل هذه الطاقة في اللعب و دليل ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من

الكبار، لأن الصغار لديهم من يرعاهم ويغذيهم فلديهم طاقة زائدة يصرفونها في اللعب .

أما ردنا على هذه النظرية :

✓ اللعب ليس قاصراً على الصغار بل يقوم به الكبار على شكل ألعاب منظمة.

✓ اللعب ليس خاصاً بالذين يتمتعون بالراحة لأننا نجد المتعبون يلعبون.

### ثانياً : النظرية الإعدادية :

ظهرت في أواخر القرن الماضي ، ويرى واضع هذه النظرية ( كارل غروس ) أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمرن الأعضاء ويعدّها للعمل الجدي الذي سيقوم به الكائن الحي في المستقبل . ومن أدلة هذه النظرية أن الطفل الصغير الذي يركض ويتزلق ويفكك الأشياء ثم يقذف بها فهو يتدرب على العمل الجدي في المستقبل. ويرى كارل أن لعب الإنسان يؤدي إلى كسب المهارة والفهم والشعور بالقدرة وهي أسس النمو الصحيح، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهميةً واتساعاً. ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه.

هذه النظرية مقبولة من وجهة نظر رجال التربية الرياضية لأن ألعاب الصغار وحتى ألعاب الكبار المنظمة إنما هي إعداد للفرد وعن طريقها يكتسب اللياقة البدنية والمهارات الحركية والفهم والشعور بالقدرة والنجاح في التكيف مع البيئة والتعامل مع الآخرين.

### ثالثاً: النظرية التنفيسية :

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي للفيلسوف اليوناني ( أرسطو ) ويرى أن اللعب كالتمثيل منفذ للتنفيس عن الانفعالات المحبوسة، وأن اللعب يساعد الإنسان على التخفيف مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة. فالطفل الذي يكره أباه كراهية لا شعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب فيفقد عينيها أو يدفنها في الأرض وهو في هذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة عن طريق اللعب.

ومن الواضح أن هذه النظرية تشبه نظرية الطاقة الزائدة التي ذكرناها ولا تكفي لتفسير اللعب

فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيس.

#### رابعاً: نظرية الاستجمام :

وخلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة، وذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها في العمل فإنه سيعطي بذلك لعضلاته وأعصابه الفرصة كي تستريح.

وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات التالية :

✓ لو كانت الغاية من اللعب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فإن أفضل

طريقة لذلك هي الاستلقاء والاسترخاء من دون عمل .

✓ لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر من

الصغار وهذا بعكس ما نراه.

✓ لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها في

العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها.

✓ تبين أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ويتطلب استعداد

عضلات الجسم كلها.



## خامساً: نظرية الاتصال الاجتماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلى هذا فإن الإنسان يمارس أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، ومن الطبيعي أن يمارس نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة.

## سادساً: نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها برناردس ماسون، فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نوع النشاط الذي يؤديه ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيراً في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وأن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب.

إذا ما ألقينا نظرة على النظريات السابقة فأننا نرى أن هذه النظريات في معظمها تكمل بعضها البعض. وأن الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية، أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعددها وظائف ثانوية.

## ثانياً: الألعاب:

الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.

والألعاب شكل متطور من اللعب. ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والسمات يصبح ألعاباً. والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

✓ قابليتها للتكرار ( يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة ) .

✓ تنتهي بنتيجة معينة ( فوز أو خسارة ) .

✓ تنسم ببعض التنظيم ( تقسيم اللاعبين لفريقيين ) .

✓ إمكانية وصفها لمن لا يعرفها، حتى يمكن أن تكرر إلى عدد من المرات ويتضمن الوصف

قواعدها بالطبع.

✓ لكل لعبة من الألعاب مشاعرهما المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون بحيث تتميز بروح خاصة

تشكلها.

ينظر إلى الألعاب على أنها مجموعة من الظروف التي تتضمنها عمليات التنشئة الاجتماعية ففي سبيل

المثال أن يقوم الطفل بممارسة لعبة معينة. فإن عليه أن يلعب بكل أدوار المشتركين معه في اللعبة. من

حيث الحقوق والواجبات . حيث يتحدد دور كل مشترك أو طفل من خلال تنظيم بقية الأدوار التي تشكل

منها اللعبة.

ونؤكد على إيجابية الألعاب وديناميكيته وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، حيث أن الإنسان يمكن أن

يمارس لعبة من الألعاب ، كأن يلعب بطريقة اجتماعية ( عقلية - لفظية - تخيلية ) .

ولكنه لا يستطيع أن يشترك في ألعاب حقيقية دون لعب. ولهذا فإن اللعب متطلب قبلي

للألعاب . ويمكن تعريف الألعاب بأنها " اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب

ومن هذا التعريف يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار اجتماعي أي

يجب أن يتم مع فرد آخر على الأقل. على عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو دميته

أو كرتيه.

## ثالثاً: الرياضة:

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان. وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب. وهي الأكثر تنظيماً من اللعب والأرفع مهارة. وتعرف الرياضة بأنها " نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ". وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي.

وتتميز الرياضة عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص. ومن دونه لا يمكن أن نعتبر النشاط رياضة أو ننسبه إليها. كما أنها مؤسسة أيضاً على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً جداً أو حديثاً، والرياضة نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل الخطط وطرق اللعب.

يمكن أن تعرف بأنها : نشاط مفعم باللعب، تنافسي داخلي وخارجي المردود أو العائد، يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في المسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط".

والرياضة تعتمد على القدرات والقابليات والإمكانات البدنية والحركية والتي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الإنساني بشكل أساسي. بينما تكون أنماط الضبط الاجتماعية/ ثقافية في سياقات النشاط. وإن النشاط الرياضي لا يحدث فقط إلا في سياقه الاجتماعي / الثقافي، وذلك لأن بعد الطبيعة يدخل أيضاً في الرياضة، بمعنى أن المسابقة الرياضية قد لا تكون بالضرورة ضد أفراد أو جماعات ولكن ضد عوامل طبيعية، ففي تسلق الجبال وركوب الأمواج ، يتم استبدال المتنافس بشيء طبيعي كجبل أو موجة بحرية.

## ❖ فوائد الرياضة على المدى القصير:

- 1- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم.
- 2- التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين وإعطاء طاقة أكبر لحمل الفضلات من الرئة.
- 3- التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية.
- 4- تحسين اللياقة البدنية (زيادة القوة العضلية، والتحمل، تحسين القوام، المرونة).
- 5- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم.
- 6- زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد.
- 7- تحسين المزاج والسلوك.

## ❖ الفوائد على المدى البعيد:

- 1- تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرايين فتخف الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.
- 2- زيادة حجم الألياف العضلية وينتج عنها زيادة القوة العضلية.
- 3- التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة.
- 4- التمرينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبل) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم.
- 5- الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم.

## عوامل النمو الاجتماعي للرياضة:

- تزايد عدد المشتركين في الرياضة.
- تزايد الاهتمام بتحطيم الأرقام القياسية.
- تزايد عدد المشاهدين للمسابقات الرياضية.
- تزايد وقت الفراغ.
- تزايد الاهتمام بالصحة العامة واللياقة.
- تأثيرات وسائل الإعلام في نشر الرياضة.

## متطلبات الرياضة :

تكونت الرياضة بمختلف أنشطتها وأنواعها بشكل رئيسي في كنف الثقافة البدنية، بهدف التنافس وتحديد القدرات والمقارنة بينها بشكل يعتمد على معايير ومحكات تجري على الجميع وبالرغم من أن الطابع البدني يطغى على المنافسة الرياضية فإن الصفات المعنوية والنفسية والعقلية تستخدم جميعها خلال المنافسات ولا يمكن إغفالها، وفي الأشكال المعاصرة للأنشطة والمسابقات الرياضية أصبحت هناك متطلبات وخصائص تتميز بها الرياضة عن اللعب والألعاب وهي:

1- تنظيم أنشطة الرياضة على أساس المسابقات، مع التدرج في مستوى المسابقات والمنافسات وفي ضوء اعتبارات موضوعية كالسن والوزن.

2- يتقرر اشتراك الرياضي في المسابقات رفيعة المستوى في ضوء انجازاته الرياضية السابقة.

3- توحد الإجراءات واللوائح ونظم إدارة المنافسة فيما يعرف بقواعد المنافسات ( قوانين الألعاب ) والتي تحدد شروط ومواصفات دقيقة للأدوات الرياضية والأجهزة وصلاحياتها واعتبارات الأمن والسلامة. وأساليب التقويم أو تقدير الأداء. وإعلان النتائج وغيرها من الرسميات المتفق عليها في أغلب بلدان العالم.

4- انضباط سلوكيات المتنافسين، حيث القيم الخلقية والمبادئ الإنسانية المتعارف عليها كحقوق الإنسان، والمنافسة غير العدائية.

#### العناصر الأساسية للرياضة :

أولاً: التحضير الرياضي : هو عملية متعددة العوامل يتضمن تدريب الرياضيين وتحضيرهم للمشاركة في المسابقات وأيضاً تحضيرهم لتنظيم العملية التدريبية والمسابقات والطرق العلمية والتأمين التقني المادي للتدريب والمسابقات وكل هذا يفترض أن يشكل شرطاً ضرورياً لممارسة الرياضة.

نظام التحضير الرياضي : هو جملة علوم ووسائل وطرق وأشكال منظمة تضمن أفضل مستوى للتحضير الرياضي .

#### ثانياً: التدريب الرياضي:

أنه عملية تربية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة تهدف إلى وصول اللاعب لأفضل مستوى من الأداء الرياضي.

لضمان تحقيق نتائج جيدة ومضمونة يجب احترام وتنفيذ مبادئ وأسس علم التدريب الرياضي

ومن أهم هذه المبادئ :

## 1 . مبدأ الاستمرارية في الإعداد :

يعتبر من أهم مبادئ التدريب الرياضي مقروناً بالحجم التدريبي المناسب والطرق التدريبية المناسبة، وتأمين استمرارية العلاقة بين الماضي التدريبي والمستقبل التدريبي وتطويرها.

حتى نؤمن التصاعد المستمر للنتائج فإن عملية الإعداد تبرمج على مدى سنين طويلة ( 4-8-10 ) سنوات، وهذا عائد لنوع اللعبة وخصائصها آخذين بعين الاعتبار المراحل والخطط السنوية ، مرحلية وشهرية وأسبوعية تخدم مباشرة الأهداف الاستراتيجية للإعداد بما فيها فترات الاستراحة المبرمجة أيضاً .

## 2 . مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي :

إن عملية تطوير الرياضيين تتطلب دائماً تنفيذ مهام جديدة في الخطط والبرامج التدريبية بحيث يكون ( الحجم التدريبي والشدة التدريبية ) المعيار في تحديد نوعية البرامج والخطط الواجب تنفيذها في إعداد الرياضيين ، وإن زيادة الحجم والشدة التدريبية يعتبر مطلباً أساسياً لضمان تحقيق التطور المنشود ولكن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل عقلائي ، بحيث يتم زيادة الحمل التدريبي بما يتناسب مع عمر الرياضي ومستواه الفني بشكل تصاعدي ومتدرج . وهنا لابد لنا من أن نشير إلى أن الجسم لا يمكنه التكيف مع الجهد مرة واحدة ، ومن الضروري مرور بعض الوقت لكي يتكيف الجسم مع الحمل التدريبي الجديد من أجل الارتقاء لدرجة تدريبية أعلى .

## 3 . مبدأ تكامل الأهداف مع مضمون البرامج التدريبية :

إن أي خطة إعداد تتضمن أهداف استراتيجية وأهداف مرحلية تتناسب وترتبط ارتباطاً وثيقاً بمضمون ومحتوى البرامج التدريبية البعيدة المدى ، ( السنوية والمرحلية والشهرية والأسبوعية واليومية ) على مستوى الدرس التدريبي على أساس مبدأ التكامل .

4 . فهم مضمون التدريب والمهام والأهداف: إن فهم مضمون التدريب والمهام والأهداف من قبل اللاعبين وتنفيذها باهتمام ذاتي، يساعد في الإسراع بسير العملية التدريبية بالشكل الصحيح وزيادة فعالية التطبيق العملي للتمارين وتحقيق الأهداف المرسومة .

#### 5 . مبدأ تبسيط التمارين :

وهو مطلب ضروري في التدريب من أجل الاستيعاب الحركي الأفضل للمتدرب ، لذلك فإن شرح مبادئ التمرين بشكل مبسط وتجزئته يخدم الوصول إلى تنفيذ المطلوب بالشكل الأمثل مع استخدام مختلف الطرق والأساليب والأدوات المساعدة لذلك .

#### 6 . التخصص الفردي في الإعداد :

تتفاوت الخصائص الفردية بين لاعب وآخر ( العمر . الجنس . المستوى التحضيري المسبق . الإمكانيات والقدرات .. إلخ ) . ويُفترض عند وضع أي خطة تدريبية معرفة إمكانيات وخصائص المتدربين، حيث يستند عليها في وضع الخطة التدريبية المناسبة وتحديد الجرعات التدريبية المطلوبة للاستفادة القصوى من إمكانية اللاعبين .

#### مكونات التدريب الرياضي :

##### 1 . الإعداد البدني :

ويبحث في تطوير الجوانب البنوية والوظيفية والخصائص الحركية للاعب : ( القوة . السرعة . التحمل . المهارة . المرونة ) .

ويقسم الإعداد البدني لقسمين :

##### آ . الإعداد البدني العام :



ويهدف بشكل رئيسي إلى تطوير الخصائص الحركية بشكل عام والوظائف الكبرى في الجسم بحيث تستطيع أن تدعم الاختصاص الرياضي الفني .

### ب . الإعداد البدني الخاص :

وتهدف إلى تطوير الخصائص الحركية الخاصة باللعبة أو بالمسابقة الرياضية ، من خلال استخدام الطرق والوسائل ذات البنية المشابهة التي تخدم مباشرة الجهد الخاص للعبة أو المسابقة المعينة .

### 2 . الإعداد الفني :

يهدف إلى تعليم الأساليب الفنية باللعبة أو بالمسابقة الرياضية وتطويرها، حيث يتعلم المبتدئون جزءاً معيناً من المهارات الفنية الأساسية، ويتم تطوير وصقل هذه المهارات المكتسبة بشكل مستمر. ويجب الانتباه جيداً في هذه المرحلة إلى تعليم الأطفال الأداء الفني الصحيح لكل مهارة وتجزئة وتبسيط التمارين المساعدة علة ذلك، ثم ربط هذه الأجزاء من التمارين مع بعضها بحيث تشكل بالنهاية وحدة متكاملة فالخطأ في البداية يصعب فيما بعد.

### 3 . الإعداد الخططي :

يبحث في معرفة وتحديد القواعد والأنظمة الواجب تنفيذها وتنظيمها، لمختلف الجوانب الفنية الفردية والجماعية وفق شروط كل مسابقة أو لعبة رياضية .

### 4 . الإعداد النفسي :

يبحث في تطوير الجوانب النفسية التي تخدم الرياضي على صعيد المنافسات الرياضية وأثناء عملية الإعداد وخاصة في المراحل الصعبة منها، حيث يتم توجيه الجوانب الفكرية والانفعالية والإرادية تحت أشكال متنوعة ومختلفة، وترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المباراة أو المسابقة الرياضية

## 5 . الإعداد النظري :

من خلال الإعداد النظري يتم تزويد الرياضي بالمعلومات الضرورية للاستيعاب الأمثل للمهام المطلوبة منه ، أثناء التدريب وشرح المراحل التدريبية بكامل تفاصيلها الجزئية وربطها بالأهداف المتطورة المتوقع تحقيقها ، من خلال الإعداد والتزويد بالمعارف المتنوعة كعلم الحركة . الفيزيولوجيا . الصحة . طرق التدريب . قوانين اللعبة ... إلخ .

**ثالثاً: المكسب ( الانجاز ) الرياضي :** هو مؤشر ودليل على الاحتراف والإتقان الرياضي والملكات الخاصة للرياضي البارزة في نتائج محددة وخاصة أي إعطاء أعلى وأقوى إمكانية لتحقيق نتيجة عالية في نوع رياضي محدد وبالنهاية الانتصار وتحقيق أرقام جديدة في هذه اللعبة أو غيرها .

**رابعاً: التأهيل ( الصلاحية ) الرياضي :** هو حالة مستقرة للرياضي في مجمل اشتراكاته في المسابقات الرياضية لفترة معينة من الوقت وتقييم التأهيل بالمستوى المرتفع . الوسطي . السوء .

## تصنيف أنواع الرياضات :

إن تعاضم وشهرة أنواع مختلفة من الرياضات قد مهد سبيلاً لأنشطة المنظمات الرياضية العالمية كما وتطور الحركة الأولمبية توجد أشكال مختلفة لتصنيفات أنواع الرياضات بغض النظر عن خصوصية النشاط التنافسي والتسابقى إلى المجموعات التالية :

❖ المجموعة الأولى : نوع رياضة ذات قوة بدنية متصل بنشاط أعظمي فعال للرياضي (رفع

الأنقال - الجمباز . الألعاب الرياضية . المنازلات الفردية ) .

❖ المجموعة الثانية : نوع من الرياضة حيث النشاط الحركي للرياضي موجه للتحكم بوسائل النقل

مثل سباق السيارات . والدراجات النارية . والزوارق ... إلخ .

❖ المجموعة الثالثة : نوع رياضة باستخدام الأسلحة ( البندقية . القوس ... الخ )

❖ المجموعة الرابعة : نوع رياضة مبني على المقايسة والمقارنة لنتائج النشاط التصميمي (

تصميم الطائرات . السيارات . الدرجات الهوائية . الدراجات النارية

❖ المجموعة الخامسة : نوع رياضة مرتبط بأماكن السياحة ( رحلات الكشافة . تسلق الجبال).

❖ المجموعة السادسة : نوع رياضة يتطلب مقدرات ذهنية متقدمة ( الشطرنج).

### المسابقات كأساس خصائص الرياضة :

المسابقة : هي ظاهرة اجتماعية متميزة والتي بدونها لا معنى لوجود للرياضة والرياضة بدورها وشكل

جزئي تمتلك بعض العناصر الوظيفية والتطويرية للنشاط التسابقي .

ومن أهم عناصر التسابق الرياضي :

✓ موضوع التسابق ( نوع الرياضة . أو التمرينات الفيزيائية )

✓ التحكم ( القوانين . المعايير . النقد )

✓ الرياضيين المشاركين ( مستوى التأهيل الرياضي التدريبي والتسابقي )

✓ المشجعين والمشاهدين .

والنتائج هي محصول أساسي للتسابق ( الفوز - تسجيل رقم جديد - كم المشاهدة )

والتنافس الرياضي يتجلى بأنواع وهي :

✓ منافسة بين فردين .

✓ منافسة بين فريقين .

✓ منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة .

✓ منافسة بين المدربين

✓ منافسة بين المنظمين .

✓ منافسة بين المشجعين .

والمنافسة تظهر ليس فقط أثناء التسابق وإنما في اختيار وتحضير الرياضيين للمسابقات المهمة وقد تكون شكل كلامي روعي تلعب دوراً تربوياً إذا توفر المناخ الصحي للتحدي ولطرق التحضير، تقييم المنافسة بين المتسابقين بطابع موضوعي ( كثافة النتائج . ومستواها ) وبالنسبة لحالة المسابقة ( مستواها . وعدد المتبارين ذوي المستوى المتكافئ تقريباً ) وأيضاً تقييم المنافسة بطابع ذاتي في النتائج ومن خلال سياق المسابقة ( رأي اللاعبين والمشجعين وللاختصاصيين ذوي الشأن الرياضي ) .

يمكن لنتائج مختلف أنواع الرياضات أن تتوزع إلى ثلاث مجموعات في القياس :

1 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقاس نتائجها بالأمتار والأوزان والوقت .

2 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقاس نتائجها بوحدات شرطية ( أرقام . علامات )

3 . مجموعة أنواع من الرياضة التي تقاس نتائجها بتأثير نهائي ( نهاية السباق ) .

تضم المجموعة الأولى من أنواع الرياضات نوعين مختلفين من الرياضة :

1 . نوع رياضة نسبياً بشرط دائم للتسابق ( ألعاب القوى . السباحة ورفع الأثقال . رياضة التهديف ببندقية أو مسدس أو قوس ... الخ ) حيث تجري سباقات هذه الألعاب الرياضية على حلبات قياسية ( ملاعب . مسابح . قاعات . صالات مجهزة للتصويب ... الخ ) .

2 . نوع رياضة بشرط غير دائم لإجراء التسابق ( التزلج على الثلج . التزلج على الجبال الثلجية . رياضة الأشرعة . سباق الدراجات الهوائية على الطرقات ) وتتميز هذه المسابقات بتغير شكل الحلبات تحت ظروف مختلفة وهذا يغير متطلبات ومعطيات تحضير اللاعبين للسباق من أهم خصوصيات هذه المجموعة من الرياضات أن اللاعب يدرك بموضوعية مستوى نتائجه ونتائج منافسيه وهذا يخلق مناخاً لتغير تكتيك اللعب أثناء النشاط التساقي .

في المجموعة الثانية من الرياضات : حيث نتائج المتسابقين تقيم بشكل ذاتي من قبل أطقم الحكام ( تحديد شكل تنفيذ الحركة ودقتها . جمال وتعقد تنفيذ الحركة الرياضية تنتمي لها هذه المجموعة:

أ . الجمباز الرياضي والفني . القفز في الماء . الرقص في الماء .

ب . الوثب على الزلاجات من الترومبلين . الرقص على الجليد ... الخ ) .

المجموعة الثالثة : وتقسم إلى ثلاث :

أ . تحدد النتائج خلال وقت محدد ( ألعاب الكرات عدا الطائرة ... الخ )

ب . ( المصارعة . الملاكمة . المبارزة بالسيف ) هذه الرياضات غير محددة بالوقت وتحدد النتيجة بإنهاء

التنافس لمصلحة أحد اللاعبين . أو بعدد النقاط الحاصل عليها اللاعب بقوانين اللعبة ( المبارزة بالسيف

مثلاً )

ج . تقييم النتائج بتأثير نهائي أو نتيجة نهائية بدون تحديد وقت ( التنس الأرض . تنس الطاولة . كرة الطائرة ... الخ ) .

**يتعلق النشاط التساقي للرياضيين بعدة عوامل وظروف وهي :**

**خصوصية مكان إجراء المسابقة :**

إن تغير حلبات التسابق يلعب دوراً في تغيير تكتيك المهام أثناء التسابق ومنها مثلاً ( كرة القدم . كرة اليد . كرة السلة . كرة الطائرة . الهوائي .... الخ ) في كرة القدم أي هدف على أرض أخرى يعادل هدفين على الأرض الأم وهذا مما يؤثر بشكل حقيقي على مجريات وتكتيك اللعب أي يخدم توجهات النشاط التساقي .

**سلوك المشجعين :**

يعد جمهور المشاهدين " الحضور " أحد أركان الرياضة التنافسية الحديثة، واقد تبين قادة الرياضة تأثير المشاهدين المهم على الأداء الرياضي العام، سواء في مجالات التدريب الرياضي أو المنافسة الواقعية أو حتى في دروس التربية الرياضية.

شكل المشجعون جواً نفسياً محدداً لمجريات التسابق وحسب أنواع السلوك ( أخلاقي أو لا أخلاقي في

دعم لاعب على حساب آخر مما يخلق حالة مشاعر سلبية أو إيجابية لسياق التسابق شكل عام

وفي الحقيقة إن سلوك المشجعين يدخل أحياناً في منهاج تكتيك بعض الفرق واللاعبين أيضاً والرياضي

لا يتمكن من الأداء الجيد في المنافسة في غيبة المشاهدين .

وبالإمكان تحديد ثلاثة أنواع من الحضور وهي:

## 1- المشاهدون:

وهو مشاهد يغلب عليه طابع الحياد نسبياً، حيث إن كلا الفريقين لا يهمانه في شيء من حيث الفوز أو الخسارة.

## 2- المشجعون ( الأنصار ):

وهو المشاهد المشجع المتعصب لفريق أو ناد معين، وهو يبدي ديناميكية أكثر من المشاهد العادي، كما يضيف دوراً يتصف بالاهتمام بالنشط .

## 3- المشاركون في الأداء:

وهم اللاعبون المشاركون في الأداء أو في المنافسة سواء كانوا زملاء في الفريق أو منافسون ولهم دور نشط ومؤثر في الأداء الرياضي لا يمكن تجاهله.

## تجهيزات مكان إجراء التسابق :

( الملاعب . القاعات . المسطحات . المسابح ..... الخ ) حيث يؤخذ بعين الاعتبار نوع المادة العازلة لبعض أسطح أرض الملاعب وأرض القاعات مثلاً ( هل هي خشب . عشب . تراب . تارتان.... الخ ) مما يدفع إلى تغيير التكتيك وفقاً لقواعد إمكانيات التجهيز وأيضاً لوقت التسابق ( في الصباح . في النهار . في المساء ) ونوعية الإضاءة ( طبيعية . غير معتاد عليها .... ) والغرف المجاورة هل هي مريحة أم لا ؟ وبعد هذه الغرف أو غيرها عن مكان التسابق لبعده مراكز التدريب ( قواعد التدريب ) عدد مكان إقامة اللاعب ووجود أماكن راحة كشرط وظرف لإعادة تأهيل اللاعب نشاطياً وإذا كان مصاباً .

## التوضع الجغرافي :

فيما يتعلق بهذه القضية يلعب دوراً بارزاً المناخ والتوقيت الزمني للمكان .

أما فيما يتعلق بالمناخ ( الضغط الجوي . الأشعة الشمسية . درجة الحرارة . الرطوبة علو المكان عن سطح البحر .... الخ ) .

وفيما يتعلق بنظام الوقت مثلاً يبدأ التدريب في النظام الرياضي في الاتحاد السوفييتي السابق الساعة الثامنة وفي حين إجراء التسابق على بعد عدة ساعات في أي دولة أخرى فسوف تتأثر الساعة البيولوجية والفيزيولوجية للاعب وهذا ما يزيد من تعديل مهام التكتيك.

### **مزاجية الحكام :**

يتم انتقائهم من قبل المنظمين للمسابقات وفق أعلى مستويات التأهيل الموضوعي لمادة التحكم غير أن بعض الحكام يقود عملية التحكم بتأثير ذاتي وليس موضوعي أي بمزاجية خاصة حيث في بعض الرياضات قد يرجح التحكم ذو المزاجية الخاصة كفة مسابق على حساب آخر ( الجمباز ) .

### **سلوك المدربين :**

هو يتعلق بدرجة توتر التسابق وبتأثيره على اللاعبين إيجابياً أو سلبياً وبمدى انفعال سلوك المدرب من إحدى خطط التكتيك هو مدى معرفة اللاعب بمزاجية مدربه ليكيف نفسه في الحالات الاضطرارية لتلقي تصحيح في النهج التسابقي وأيضاً بمدى معرفة المدرب بلاعبيه مما يسمح له دوماً بالتدخل لتصحيح تكتيكاً ما في سياق التسابق وأحياناً يؤدي سلوك المدرب إلى حدوث شقاق وردة فعل حادة في عدم استجابة اللاعب والانصياع لأوامر مدربه وهذا ما يفسد كل الخطط الموضوعية لتحصيل أعلى النتائج .





## الانتقاء الرياضي:

من أهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمي في كافة المجالات العلمية الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور بداية بالتعرف علي المشكلات العلمية ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

حيث ظهرت الحاجة إلى الانتقاء والتوجيه نتيجة لاختلاف خصائص الأفراد في القدرات البدنية والعقلية النفسية تبعاً للفروق الفردية، ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته وإمكاناته يعتبر أساس وصوله إلى المستويات الرياضية العالية، ومن أبرز واجبات الانتقاء تحديد إمكانيات الناشئ التي لها صفة التنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يصل إليه الناشئ.

هذا ويعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً هاماً للتنبؤ بالمستوي في المستقبل. في عملية الاختيار من الممكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء الإدراك بالإضافة إلي عملية الملاحظة من قبل المدرب للرياضي أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير النتائج للبحوث العلمية أن هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وان نتائج الاختبارات الاجتماعية والتي تشير إلى درجة التفاعل مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسي من العوامل التي يجب مراعاتها أيضاً في عملية الاختيار لمساهمة كل منهما في الانتظام وتفهم الموقف

### **تعريف الانتقاء :**

الانتقاء الرياضي عملية في غاية الصعوبة نظراً لأن المدرب عليه أن يتنبأ للطفل بقدراته الرياضية المستقبلية التي لم تظهر بعد في الوقت الحالي، وحيث أن الانتقاء عملية مركبة لها جوانبها المختلفة (

البدنية و المورفولوجي والفسولوجية والنفسية ) فإنه من الضروري مراعاة الأسس العلمية المختلفة لكافة تلك الجوانب عند تنظيم وإجراء عمليات الانتقاء . ويعرف فولكوف ( 1997م )

" الانتقاء بأنه عملية تحديد ملائمة استعداد الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين "

وأن الانتقاء عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ونضيف أنه عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للأداء الرياضي.

#### أهداف الانتقاء:

يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والقومية والمنتخبات وتوجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل وتوجيه عمليات التدريب ، ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء كما يلي :

1- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتبوء بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .

2- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج والاستفادة من وقت الفراغ .

3- تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، النفسية ، المهارية ، الخطئية ) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي .

4- تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .

5- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه .

#### أنواع الانتقاء :

1- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد .

2- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .

3- الانتقاء للمنتخبات القومية من بين اللاعبين ذوى المستويات العالية .

#### مراحل الانتقاء :

إن الانتقاء يعتبر عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين، وما يمكن أن يحققه من نتائج، وهناك اتجاهين لمراحل الانتقاء :

#### الاتجاه الأول :

يؤكد هذا الاتجاه على الانتقاء في ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكان إثبات قدرات الفرد واستعداداته لفترة من 10 - 15 سنة في المستقبل، وهذا الاتجاه يعتبر من غير دقيق حيث أثبتت الدراسات أن نتائج الاختبارات الأولية للانتقاء لا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بإمكانات الناشئين في المستقبل، كما أثبتت التجارب أن بعض الناشئين حققوا مستويات

رياضية عالية بالرغم من أن نتائجهم في الاختبارات الأولية منخفضة.

## الاتجاه الثاني :

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الانتقاء على أنه عملية مستمرة تشمل جميع مراحل الإعداد الرياضي طويل المدى، ويمكن تقسيم هذا الاتجاه إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي تعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ .

## المرحلة الأولى :

### الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئ من خلال الفحوص الطبية، واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة، كما تستهدف الكشف المبدئي للصفات البدنية ، والخصائص المورفولوجية والوظيفية ، وسمات الشخصية لدى الناشئين .

والمرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي للناشئ وان مواهبه تظهر بعد ذلك من خلال ممارسة النشاط كما انه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول الناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط .

المرحلة الثانية :

الانتقاء الخاص :

وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً وتستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط .

المرحلة الثالثة :

الانتقاء التأهيلي :

إن هذه الطريقة تستهدف التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويتم في هذه المرحلة تحديد قدرة اللاعب للوصول إلى المستويات العالية وتتمازج هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد طويل المدى حيث يهدف الانتقاء في هذه المرحلة إلى التحديد الدقيق لإمكانات الناشئ للوصول للمستويات العالية .



### أجهزة الجسم البيولوجية:

يتعرض جسم الفرد خلال حياته إلى مجموعة تأثيرات مورفولوجية، بيولوجية وتغيرات وظيفية شتى، وتقاس القابلية البدنية و المهارة للفرد من خلال نمو الجسم نتيجة هذه التأثيرات، والتي عادة ما تكون غير متساوية.

يمر الفرد بمرحلة النمو العام وتسارع النمو الطولي الذي يتراوح بين البطء النسبي و ثبات الأحجام أحياناً، وكذلك وظائف الجسم تبدأ وظيفة مبكرة وتتأخر أخرى، وبشكل عام أن القابلية الوظيفية عند الأطفال تكون أقل مقارنة مع الكبار، وهذا لا يعود إلى عدم تكامل النمو لديهم لأن كل مرحلة من مراحل النمو تعتبر تامة للمرحلة ذاتها. ولكن هناك عدة عوامل تؤثر على نمو الجسم "

### 1- الأدوار العمرية:

تشمل الأدوار العمرية التغيرات في التكوين الجسمي و النمو الوظيفي التي يمكن تمييزه خلال مراحل العمر المختلفة.

ووفق ذلك يمكن تقسيم الأدوار العمرية المدرسية إلى ما يلي:

- أولاً- الأعمار المدرسية الصغيرة الذكور ( 8-12 ) سنة و الإناث ( 8-11 ) سنة
- ثانياً- الأعمار المدرسية المتوسطة الذكور من ( 13 - 16 ) سنة والإناث من ( 12-15 ) سنة
- ثالثاً - الأعمار المدرسية الكبيرة الذكور من ( 17-18 ) سنة والإناث من ( 16-18 ) سنة

الخصائص الفسيولوجية للأدوار العمرية :

أ - الأعمار المدرسية الصغيرة:

تتميز هذه الأعمار بما يأتي:

- تكون الوظائف العصبية قوية ومتوازنة كما يكون رد الفعل سريع ومتوازن ، وان شدة العمل تزداد بتقدم المرحلة العمرية .

✓ عدم المقدرة على تمييز الاختلافات الدقيقة

✓ صعوبة الاستجابة في الأعمال المتتالية والمتأخرة.

✓ صعوبة الربط بين عمل الأجهزة لتشكيل الحركة .

خلال هذه المرحلة تنمو الأجهزة الحسية والانفعالية وفي سن ( 10-12 ) تنمو الوظائف الحركية والحواس وخاصة حاسة البصر واللمس وكذلك تنمو الغدد.

في هذه المرحلة تصبح المعلومات الكلامية متكاملة وأكثر دقة، وتزداد الرابطة الوقتية بين الكلام كمحفز والوظيفة الحركية حيث ينم التحسس الحركي، وعند ممارسة التمارين الرياضية يزداد التأثير على قابلية الطفل الكلامية والذهنية مما بطور النشاط الحركي لديه.

ب - الأعمار المدرسية المتوسطة :

وتتميز هذه المرحلة بما يأتي :

- ينمو الجسم بشكل غير مستمر



- يلاحظ التحفيز العالي مع وجود صعوبة في رد الفعل.

- تقل الاستجابة للمحفز الكلامي.

- تحدث في هذه المرحلة أيضاً تغييرات جنسية، حيث تختلف الهرمونات ووظائف الغدد الجنسية وكذلك الغدد (النخامية والدرقية)

- تتغير علاقة الأعصاب وفق التأثيرات المختلفة للجسم وهذا ما يميز هذا الدور عن مرحلة الطفولة .

ج - الأعمار المدرسية الكبيرة : يتم الانتقال إلى هذه المرحلة عند تكامل نشاط الجهاز العصبي وتتميز بما يأتي :

- تكون الوظائف العصبية أكثر تطوراً وأعلى قوة حيث يتم تنسيق مختلف الحوافز .

- تزداد كمية المعلومات وكذلك العلاقة بين الحافز ورد الفعل وتصبح أكثر تكاملاً ، وذلك لأن نشاط النخاع الراسي في عمر (17-18) سنة يصبح أكثر تكاملاً.

- يتكامل نشاط الهرمونات .

مراحل النمو وخصائصها:

الطفل في سن الدراسة من 7 إلى 18 سنة

❖ خصائص النمو للطفل من 7 . 9 سنوات :

1 . يزداد نمو الطفل في الطول والوزن ويمكن أن نلاحظ تفاوت وتغيراً في النمو من طفل إلى آخر .

والواقع أن نمو الطفل يظهر جلياً كل حوالي ثلاثة أشهر .

2 . معدل نمو الطفل الجسماني هادئ أو بنسبة بطيئة .

3 . تنمو العضلات الكبيرة ( الذراعين والرجلين ) بدرجة أكبر من نمو العضلات الصغيرة ( اليدين الأصابع ) .

4 . النمو العضلي للطفل غير متعادل وغير كامل ومع ذلك تنمو لديه بعض المهارات الحركية .

5 . يبدأ التوافق بين العين واليد في التحسن مع عدم تكامل قدرته على التركيز .

6 . تزداد مقدرته على التوازن .

7 . يتسم زمن الرجوع لدى الطفل بالبطء .

8 . ينشط ويركز انتباهه لفترات قصيرة .

9 . يميل إلى النشاط الحركي .

10 . ينسحب من اللعب عندما يشعر بالتعب .

11 . يساعده استعداداه الطبيعي للنشاط الحركي وللعب في عملية نموه .

12 . مقدرته على الحفظ ضعيفة إلا عن طريق التكرار والتقليد .

13 . يزداد ميله إلى التوقيت والإيقاع .

14 . مقدرته على الابتكار والتخيل والتقليد والمحاكاة والتمثيل كبيرة .

15 . يحتاج إلى إشباع ميله للمرح والسرور عن طريق اللهو واللعب الحر الطليق .

16 . محب للاستطلاع والابتكار والتعرف على البيئة .

17 . الفروق الجنسية بين البنين والبنات تبدأ في الظهور .

## ❖ خصائص النمو سن الطفل من 10 . 12 سنة :

- 1 . النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة وإن كان أسرع من المرحلة السابقة .
- 2 . تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي سن العاشرة فيصلن على نضج نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان ، فالبنات في 11 سنة يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين في هذه السن وإن بدت أيدي البنين وأقوامهم أكبر .
- 3 . تبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارات باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي ( بين العين واليد ) .
- 4 . تنمو العضلات بسرعة .
- 5 . يقترب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي عند البلوغ .
- 6 . يزداد النمو عند البنات عنه عند الصبيان .
- 7 . ينمو التوافق الحركي بسرعة .
- 8 . يبدو اختلاف النمو بين الأفراد واضحة وخاصة بالنسبة للحجم والوزن والتوافق .
- 9 . عدم القدرة على التحكم وخلو الحركة من الرشاقة لاختلاف درجة نمو العضلات والهيكل العظمي .
- 10 . لم يكتمل نمو الرئتين بعد .
- 11 . تتفاوت مواعيد النضج الجنسي بشكل كبير .
- 12 . تبدأ فترة البلوغ في الصبيان بين العاشرة و 13 وتكتمل ما بين 14 و 18 سنة .
- 14 . تسبب زيادة طول بعض الأفراد قلقاً فيتجهون إلى الانحناء .

15 . في نهاية هذه المرحلة تكتمل وظيفة العينين لتصبح كما هي في البالغين .

16 . النشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لاستمرار عملية النمو .

17 . يميل صبيان هذه المرحلة بصفة عامة للألعاب ذات الطابع الاحتكاكي العنيف في حين تميل البنات للنشاط المعتدل .

18 . يحتاجون إلى نشاط بدني فعال مع عناية خاصة بالقوام .

19 . يحتاجون على تغذية كاملة .

#### ❖ الطفل من سن 13 . 15 سنة / مرحلة البلوغ :

هذه المرحلة يمكن تسميتها بمرحلة البلوغ . إنها مرحلة انتقالية من الطفولة والشباب .

واستناداً إلى المعارف التربوية والفسولوجية والبيولوجية وكذلك على علة الحركة سنركز على نقطتين أساسيتين .

1 . في الأساس تستطيع القول أن النضج للجنسين مرحلة طبيعية ولا يمكن رؤيتها على أنها مرحلة مرضية أبداً ، يجب على المدرس ألا يقف مكتوف الأيدي بالنسبة لمشاكل المراهقة ولكن يجب عليه بالنصح والإرشاد أن يساعد التلاميذ في هذه المرحلة على فهم التغيرات الأساسية لهم .

في هذه المرحلة بذات من المفيد أن يتحد عمل المدرس مع الأسرة مع طبيب المدرسة ولكن من التجارب العلمية نجد أن هذه الناحية تهمل بالذات في مدارسنا وتعطى لها اهتمام ضئيل .

فمثلاً كيف يمكن للمدرس أن يتصرف إذا جاء له بصفة دائمة بعض التلاميذ الذين لا يريدون أن يشتركوا في الحصة مدعين ، " مرض معين " بالرغم أن المدرس يستطيع في هذه الظروف أن يقرر فردياً إن كانت الحالة تستدعي عدم الاشتراك في الحصة لكنه يجب عليه ألا يقبل الأعذار الدائمة التي يرسلها

الآباء ويكون متساهلاً في هذه الناحية بالنسبة لهذه الحالات بل يجب أن يكشف طبيب المدرسة أو الوحدة ويقرر كل حالة على حدة .

ومن السمات الرئيسية لهذه المرحلة " عدم الرغبة في الحركة " وإذا لاحظنا هذه الملاحظة على أكثر من تلميذ نجد أنها ترجع في أغلب الأحوال إلى نقص في نوعية الحصة . وعلى المدرس أن يبحث عن السبب داخل طريقة تدريسه . وفي تنفيذ ما سبق على المدرس أن يراعى أن تبقى الثقة متبادلة بينه وبين التلاميذ . كما يجب أن يراعى المدرس أن تعفى التلميذات " أثناء الدورة الشهرية " من الحمل الزائد كذلك تمارينات الضغط .

وفي الماضي كان الرأي السائد أن فترة المراهقة للفتاة والفتى فترة يهبط فيها المستوى الجسماني للأداء . وبالاستناد إلى التجارب العلمية لطب الرياضي ثبت أن التدريب المنظم يساعد على عمليات النضج بدون مشاكل في هذه المرحلة .

إن حصة التربية الرياضية التي تكون منظمة ومكثفة ومقسم الحمل فيها بطريقة علمية تفيد ليس فقط في أن تمر مرحلة المراهقة بدون مضايقات ولكنها تنمي وترفع من مستوى الكفاءة الجسمانية أيضاً .

2 . إن مدرس التربية الرياضية يجب أن يراعى أن عمليات النضج فترة طبيعية في حياة الإنسان . وتظهر تأثيرها أيضاً في العلاقات بين التلاميذ ، وبينما نجد أن المرحلة السابقة سهل قيادتها نجد العكس في هذه المرحلة .

ففي المرحلة الأولى من سن المراهقة نجد الرغبة في أداء التمارينات الخفيفة ، إن الرغبة في أداء التمارينات الصعبة تضعف إمكانية تعليم مهارات حركية جديدة لا يتم بسرعة كما في المرحلة السابقة .

يظهر بعض الخوف الذي لم يكن معروفاً في السابق عند الفتيات عند أداء التمرينات البدنية . ولهذا السبب يجب أن يراعي مدرس التربية الرياضية عند تحضيره أن تكون الحصة مشوقة ومنوعة بالرغم من عدم رغبة التلاميذ في أداء التمرينات حتى تسير الحصة بنجاح .

أما في المرحلة الثانية من المراهقة فتختفي تدريجياً عدم الرغبة والخوف من أداء التمرينات البدنية . ويرجع السبب في ذلك إلى التغلب على المضايقات الحركية التي تظهر في أوائل مرحلة المراهقة التي تكون غالباً حركات غير اقتصادية وغير مرنة بسبب اختلال نسب نمو الجسم أساساً ( الأطراف تطول بشكل ملحوظ وتصبح ضعيفة نسبياً ) وحتى نهاية مرحلة المراهقة تختفي هذه المضايقات الحركية ويحل محلها نوعية جديدة للأداء الحركي .

ويظهر ذلك عند أداء الجنسين للتمرينات ويفضل الفتيان التمرينات التي تعطي أقصى قوة أما الفتيات فتفضلن التمرينات الفنية والراقصة لذلك يجب أن تراعى مناهج التربية الرياضية هذا الاختلاف عند الفتيان والفتيات .

### ❖ خصائص النمو للطفل من سن 13 . 15 سنة " مرحلة البلوغ "

تتميز هذه المرحلة بالبلوغ الذي يصاحبه نمو بدني ، يختلف عن النمو في المرحلة السابقة التي ينحصر معظم النمو البدني فيها في الأطراف ، أما النمو في هذه المرحلة فينتقل على الجذع ويبدأ الجسم في التشكيل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج . ولكن عملة النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله ، والتوافق العضلي يكون مضطرباً وغير موثوق به مما يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها وفي هذه المرحلة تنمو الأعضاء التناسلية وتظهر المميزات الجنسية الثانوية .

ومن الناحية العقلية تتميز هذه المرحلة ببقطة عقلية كبيرة فالمرهق يحتاج إلى حرية عقلية وهو يميل إلى المعلومات الدقيقة التي يحاول الحصول عليها من المصادر الموثوق بها يبدأ في التساؤل والتشكيك في معظم معتقداته .

ومن هذا التساؤل والتشكيك ولوصوله إلى ما يقنعه من معلومات يكون المرهق فلسفة حياته .

هذا ويميل الفتى والفتاة إلى التثقيف الذاتي إذ يرغب كل منهما في القراءة وخاصة المجالات المصورة والصحف اليومية والقصص المثيرة والخيالية . كما يميلان إلى مشاهدة برامج التلفزيون .

أما عن النمو النفسي فإن هذه المرحلة تتميز باضطراب نفسي نتيجة للخصائص الجنسية التي تتميز بها المرحلة . ففي المرحلة السابقة يكون الطفل قد وصل إلى توازن مقبول بين دوافعه وبين إرادته ، بمعنى أنه يكون قد استطاع أن يدرك ما يجب أن يفعله وما لا يجب ، أما في هذه المرحلة فإن هذا التوازن يختل بظهور المميزات الجنسية الثانوية ، فيحتاج المرهق إلى إعادة التكيف وتحقيق توازن جديد بين دوافعه النفسية وبين ما يجب أن يفعله لإشباع هذه الدوافع .

وتتميز هذه المرحلة باحتياج المرهق إلى تكوين صداقات ويتميز سلوكه نحو الجماعة بالولاء لها والتضحية في سبيلها كما ينصرف بعض الشئ عن أسرته لزيادة ولائه إلى جماعته والتي يشعر أنها أداة هامة لتحقيق أغلب رغباته عن طريقها .

كما أنه يميل إلى اكتشاف البيئة وإلى المخاطرة ولذا فهو يهوى الرحلات والمعسكرات أو التنظيمات الاجتماعية والرياضية المختلفة كما يميل إلى الاشتراك مع الجنس الآخر في أوجه النشاط الأخرى .

ويمكن أن نلخص خصائص ومميزات هذه المرحلة في النقاط التالية .

1 . تعتبر هذه الفترة كفترة نمو جسمي سريع مع عدم التماثل في هذا النمو بالنسبة لأن معدل نمو الجسم يزيد عن معدل نمو القلب ولاختلاف مدى النمو بين العظام والعضلات ، لذا يتحتم تجنب أنواع النشاط التنافسي العنيف .

2 . ينتج عن النمو الجسماني السريع ميل نحو الخمول والكسل والتراخي ويصحب ذلك عدم دقة حركاتهم.

3 . تسبق البنات البنين في نمو العظام بحوالي سنتين .

4 . قد تصل البنات إلى النمو الكامل في الطول في حوالي سن 14 وقد يستمر بعضهم في هذا لعدة سنوات أخرى .

5 . يصل بعض الصبيان إلى اكتمال نموهم في الطول في حوالي سن 16 وقد يستمر بعضهم في هذا النمو حتى سن العشرين .

6 . تصبح عضلات الصبيان قوية ثابتة وتظل عضلات البنات لينة حتى نهاية هذه المرحلة .

7 . تكتمل مرحلة البلوغ في معظم الأحوال .

8 . قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط الفرد يصاحبها تذبذب في مستوى الطاقة التي يمكن أن تبذل ، الأمر الذي يظهر في حالات الصداع ونزف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم .

9 . يتحسن القوام وتظهر رشاقة الحركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارس النشاط التوقييني والإيقاعي .

10 . يبدأ في التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه في الجماعة ورضائها عنه .



11 . يزداد الاعتزاز بالنفس .

12 . يحتاج إلى تدريب في هوايات مختلفة للكشف عن قدراته .

### ❖ خصائص النمو من سن 16 . 18 سنة:

1 . بطء نسبي في معدل النمو الجسماني .

2 . يصل الفتيان والفتيات في هذه السن إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً

3 . تنمو الفتيات نمواً طفيفاً في طولهم بعد سن 15 سنة ويصل معظمهم إلى طولهم بالكامل في سن

السادسة عشر .

4 . بعد سن السابعة عشر يزداد وزن الفتيات زيادة طفيفة .

5 . نمو الشاب في طوله ووزنه أكثر من الشابة حتى سن الثامنة عشرة أو التاسعة عشر .

6 . يزداد استعداد الشباب لتفهم التغيرات البدنية التي يمرون بها .

7 . يتحسن التوافق العضلي العصبي .

8 . ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار .

9 . ميل الشباب كل جنس إلى الجنس الآخر .

10 . الوصول إلى النضج الجنسي .

11 . تتضح قدراتهم العقلية المختلفة وتظهر فروقهم الفردية وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية

والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها .

- 12 . ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والإرتجال .
- 13 . الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان .
- 14 . الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .
- 15 . الحاجة إلى ممارسة نشاط فعال مع قرناء سنه .
- 16 . الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته .

### ❖ مرحلة النضوج من 19 . 22 سنة:

- 1 . مرحلة انتقالية من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد .
- 2 . استمرار النمو البدني نحو الاكتمال ويتحمل الشاب النشاط البدني العنيف .
- 3 . يكتسب كلاً من الجنسين قواماً معيناً وصوتاً وشكلاً مميزاً .
- 4 . تزداد قدرته للقيم أكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته
- 5 . يظهر تنافس في الميل نحو الرياضة فإذا لم يكن الفرد لاعباً ممتازاً فإنه يفضل أن يكون متفرجاً أو يزاوّل أنواع النشاط الرياضي التي تحتاج إلى بذل جهد كبير ويقبل على الرياضة عندما تضم أفراداً من الجنس الآخر .
- 6 . تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والملابس .

## أنواع الأجسام:

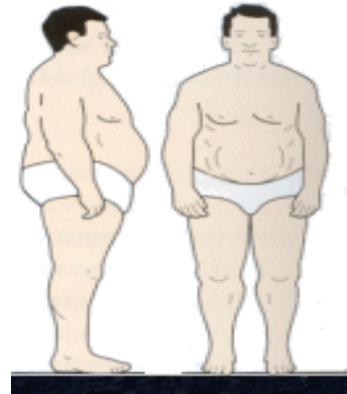
الانجاز الرياضي يأتي من مجموعة علاقات مرتبطة مع بعضها البعض ويعتمد أساساً على القدرات الرياضية للفرد وعلى طبيعة تكوين الجسم .

هنالك ثلاثة أجزاء رئيسية تكون طبيعة جسم الفرد وهي : النوع ، الحجم ، التكوين

تم اعتماد نظام من قبل العالم ( شيلدون ) يستخدم المصطلحات التالية لوصف طبيعة تكوين جسم الفرد من

الناحية البدنية وهي:

أولاً: النمط السمين:



في هذا النمط يكون الجسم متميزاً ب:

الاستدارة التامة للجسم ويكثر فيه الدهن في المناطق المختلفة.

وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم

ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم كذلك يتميز هذا النمط ب:

✓ الترهل

✓ الجلد رخو وناعم

✓ الرأس كبير ومستدير

✓ الرقبة قصيرة وسميكة

✓ الأكتاف ضعيفة

✓ الثديان ممتلئان ومترهلان لكثرة ترسيب الدهن فيهما

✓ الحوض عريض

✓ الأرداف تامة الاستدارة

✓ الأرجل ثقيلة وقصيرة

✓ لديه بطء شديد في رد الفعل

الرياضات التي تكون مناسبة لأصحاب هذا النوع من الأنماط:

✓ الرياضات التي تحتاج إلى قوة كبيرة كرفع الأثقال

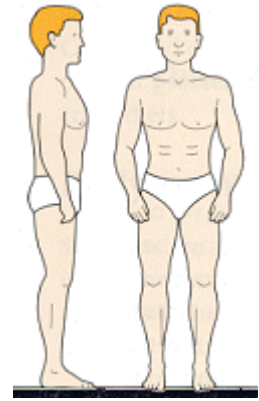
✓ الرياضات التي تعتمد على الحجم الكبير مثل الريجي والمطرفة والتي يشكل فيها حجم الجسم

عنصراً أساسياً للمنافسة.

✓ رياضة التجديف بشرط انصاف أصحاب هذا النوع برئة وسعة كبيرة للرتتين.

إن الوزن الكبير للأصحاب هذا النمط يجعل من الصعب عليهم أداء الأنشطة التي تتطلب قدرة هوائية عالية كالجري و لديهم قدرة كبيرة على اكتساب الوزن وخسارة مستواهم الرياضي بسهولة عند الانقطاع عن التدريبات.

..ثانياً: النمط العضلي:



العلامة المميزة في هذا النمط هو استقامة القامة وقوة البنية وكذلك يتميز هذا النمط ب:

✓ نمط صلب في مظهره الخارجي

✓ العظام كبيرة وسميكة

✓ العضلات نامية

✓ الرقبة طويلة وقوية

✓ عظام الترقوة ظاهرة

✓ الأكتاف عريضة وعضلاتها ظاهرة وقوية

✓ تكثف عضلات منطقة الجذع

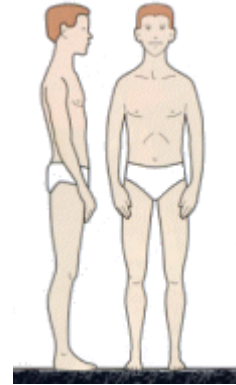
✓ الخصر نحيف والحوض ضيق

✓ الأرداف ثقيلة وقوية

الرياضات والصفات العامة التي تناسب هذا النوع من الأنماط:

الاستجابة الجيدة للتدريبات التي تحتاج إلى كفاءة في عمل الجهاز الدوري التنفسي وتدريبات المقاومة القدرة على تثبيت مستوى الدهون لديهم مجموعة العضلات العاملة تستخدم لتكوين تكيف جيد للتدريبات اعتماداً على طبيعة احتياجات الرياضة المطلوبة يستطيع هذا النوع زيادة أو فقدان الوزن بسهولة.

ثالثاً: النمط النحيف:



في هذا النمط يبدو الجلد كما لو كان فوق العظام مباشرة إلا من بعض عضلات قليلة كذلك يتميز هذا

النمط ب :

✓ انه ذو بنية جسماني ضعيف وهزيل وعظامه صغيرة وبارزة.

✓ نحافة الوجه مع بروز الأنف.

✓ الرأس كبير نوعاً ما.

✓ الرقبة طويلة ورفيعة

✓ استدارة الكتفين.

✓ الصدر طويل وضيق.

الرياضات التي تناسب هذا النوع من الأنماط :

✓ الحجم الصغير والنحيف يناسب الرياضات التي تتطلب تحمل مثل الجمباز.

✓ مساحة الجسم الصغيرة أيضا تزيد من مقدرتهم على رياضات التحمل.

✓ أجسامهم تستطيع تنظيم درجات الحرارة والتي تعتبر عامل مهم في رياضات التحمل.

وثمة تصنيف آخر لأنواع الأجسام كان له أثره الكبير في مضمار نظريات التربية الرياضية وهو للعالم

الألماني ( كريتشمر ) لأنه قارن الصفات البدنية بالصفات الشخصية والمزاجية .

النمط الجسمي	الصفات البدنية	الصفات المزاجية
النمط النحيف	متوسط الطول - متطاوّل الجمجمة ضيق الأكتاف والقفص الصدري رقة العظام - ضعف العضلات ليس لديه قابلية للسمنة	يميل إلى الانطواء والهدوء جاد ويتقن عمله غير سريع في اتخاذ القرار يناقش ويحلل الأمور فكراً قليل التقلب والانفعال وقد يتردد

<p>اجتماعي - مرح - قدرة على التكيف - عدم الثبات في الرأي واقعي - متعاون مع الآخرين صريح ومنفتح على الأصدقاء</p>	<p>متوسط أو طويل القامة اتساع الأكتاف والقفص الصدري عضلي - قوي - قدرة التحمل لا تظهر السمنة عليه كثيراً</p>	<p>النمط العضلي</p>
<p>ميل للاجتماع بالآخرين ميل للانطواء حساس - واقعي - متقن العمل</p>	<p>قصير أو متوسط الطول مستدير الرأس والجذع اتساع الحوض قصير الرجلين واليدين والعنق السمنة واضحة وقابلة للزيادة</p>	<p>النمط السمين</p>

#### تكوين الأجسام:

مصطلح تكوين الجسم يشير إلى كمية الدهون الموجودة في جسم اللاعب.

في معظم الرياضات يحاول اللاعب أن يبقي مستويات الدهون في حدها الأدنى ، وبشكل كلما زادت

نسبة الدهون في الجسم كلما قل أداء اللاعب.



## العلاقة بين أنواع الأجسام والنشاط الرياضي:

اهتم العاملون في المجال الرياضي بتصنيف ( شيلدون و كرتشمير ) وأجروا العديد من التجارب والدراسات لمعرفة العلاقة القائمة بين الأنماط الجسمية والنشاط الرياضي ، فوجدوا أن هناك ارتباطاً بين النمط والنشاط ، فتصنيف كرتشمير كانت نتائجه كالتالي:

النمط النحيف	النمط العضلي	النمط السمين
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على سرعة الأداء الحركي</li> <li>- إتقان حركات الخداع</li> <li>- القدرة على التكيف مع ظروف النشاط</li> <li>- الابتعاد عن النشاط البدني الذي يتطلب قوة واحتكاك وعنق ( المائل للعضلي )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطء إلى حد ما في سرعة الأداء</li> <li>- الميل إلى الاحتكاك البدني</li> <li>- تغلب القوة على الاداء</li> <li>- الرغبة في الاشتراك بالنشاطات</li> <li>العنيفة ( العضلي مائل للسمنة )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بطء حركي عام</li> <li>البعد عن الاحتكاك واستخدام القوة</li> <li>-عدم الميل للنشاط الرياضي والاكتفاء بالمشاهدة ( السمين جداً</li> </ul>

إذاً كل رياضة تتطلب صفات جسمية معينة قد تختلف عن صفات جسمية أخرى لرياضة مغايرة وقد تكون هناك تلاق وتشابه ولكن بنسب متفاوتة. كما أن نوع الجسم الذي يتميز به الفرد يحدد حسب الرغبة والميول ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع نوع الجسم. وبالتالي يمكن حسب نوع الجسم للصغار

من تحديد نمط الجسم الذي سيكون عليه في المستقبل وبذلك يستطيع المربي أو المدرب من توجيه الصغار إلى الرياضة المناسبة.

### عيوب الإنسان البيولوجية:

#### العيوب الوراثية :

- 1 . عيوب الحواس كعمى الألوان وقصر النظر والحوّل والعمى .
- 2 . عيوب الدورة الدموية كدم تخثر الدم ( مرض الناعور . وضغط الدم . ومرض السكر وتصلب الشرايين ) .
- 3 . عيوب الأصابع كنقص الأصابع أو زيادتها أو التحامها .
- 4 . عيوب الأسنان كغياب بعضها أو ظهور بعضها بشكل مشوّه .
- 5 . عيوب العظام والمفاصل كالعظام الهشّة وتسطّح القدمين .
- 6 . عيوب العقل كالبلهامة والصرع وضعف الذاكرة الغباء .

#### العيوب المكتسبة :

- 1 . عيوب القوام كاستدارة الظهر والحدب والانتحاء الجانبي.
- 2 . عيوب وأمراض سوء التغذية كفقر الدم والكساح وتسوّس الأسنان والبدانة والنحافة .
- 3 . العيوب الناتجة عن قلّة النشاط أو الوقوف المتواصل كتصلب المفاصل والدوالي وتدني مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها .
- 4 . العيوب الناتجة عن تعاطي الكحول والمخدرات والإفراط في التدخين.

## الفصل الرابع

### مفهوم التربية

## التربية

### أولاً: مفهوم التربية :

مصطلح التربية مصطلح حديث لم يظهر في المعاجم إلا عام ( 1549 ) م، وهو من الناحية الاشتقاقية مأخوذ من اللغة اللاتينية ليدل على تربية النباتات والحيوانات وعلى تهذيب البشر دون تفريق، وحتى عام (1649) م كان المقصود بالتربية تكوين الجسد والنفس، وهي بهذا المفهوم كانت تركز على العناية التي تقدم لتعليم الأطفال .

وفي اللغة العربية ترجع كلمة التربية في معناها اللغوي إلى مصدر الفعل ( ربا ) أي زاد ونما.

وقد اختلفت معاني التربية على مر العصور ومن مجتمع إلى آخر حسب فلسفة المجتمعات وأهداف التربية لديها.

وقد ظهرت أيضاً عدة تعريفات للتربية، ويرجع هذا الاختلاف لسببين رئيسيين هما:

أولاً- اختلاف نظرة الفلاسفة والمفكرين إلى الإنسان وطبيعته.

ثانياً - اختلاف فلسفة ومعرفة وثقافة المجتمعات.

### تعريفات التربية :

- تعريف (أفلاطون): " إن التربية هي أن تضيفي على الجسم والنفس كل جمال وكمال ممكن لها".
- تعريف (جون دوي) " التربية هي الحياة، وهي عملية تكيف بين الفرد وبيئته".
- تعريف (الحصري) " التربية هي تنشئة الفرد قوي البدن، حسن الخلق، صحيح التفكير، محباً لوطنه، معتزلاً بقوميته، مدركاً واجباته".

## استخدامات التربية:

سبق القول أن التربية هي الوسيلة التي تنتقل بواسطتها ثقافة المجتمع، وتتم في كل المؤسسات الاجتماعية، وقد استخدم مصطلح "التربية" التربويون وغيرهم، فظهرت تعاريف متعددة ومتعارضة مما أدى إلى نشوء مشكلات تربوية بسبب سوء استخدام التربية ومن تلك الاستخدامات ما يلي:

### الاستخدام الاصطلاحي:

ويعرف على أنه ما أتفق عليه العلماء كل في مجال حقله على أنه يعني التربية، دون النظر في التعاريف الأخرى .

وقد تناول (عيسى) الاستخدامات الاصطلاحية من جانبها الفلسفي المتمثل في المدارس الآتية:

### أ - المدرسة الواقعية:

يرى الواقعيون أن المدرسة جزء من المجتمع، وأن ما يدرس فيها يجب أن يكون له علاقة مباشرة بحياة الطلاب، ويؤدي إلى الاستفادة القصوى من ميولهم وقدراتهم، حتى ينعموا بحياة سعيدة، أما التربية التقليدية التي تعتبر الطالب مستودع معلومات وعليه أن يدرس العلم لذات العلم دون ربطه بالمجتمع، فتعتبر في نظر الواقعيون تربية غير صحيحة.

### ب - المدرسة الطبيعية:

وأعتقد الطبيعيون أن طبيعة الطفل خيرة، وعلى المربين أن يراعوا النمو الطبيعي للطفل، وأن يترك لذاته كي يصح سلوكه وفقاً لطبيعته الخيرة، وصاحب تلك الرؤية هو جان جاك روسو الذي قرر في كتابه إميل ما يلي: "أن كل ما يخرج من يدي خالق الأشياء حسن وخير، وكل شيء يفسد بين يدي الإنسان".

### ج- المدرسة المثالية:

يعتقد المثاليون أن غاية التربية هي سمو الأخلاقي يقول ( يوحنا هيربرت ): " الغاية من التربية هي الأخلاق والوصول إلى الفضيلة، أما الطريق إليها فيكون بالتعليم والتوجيه والنظام".  
ترجع المثالية في أصلها إلى أفلاطون الذي أعتبر أن الفضيلة هي القيمة العليا.

### د- المدرسة العملية:

العمليون هم من يدعون إلى التجريب ويثيرون فكر الطلاب للتفكير، ويعزى هذا الاستخدام إلى جون ديوي الذي أوصى بطريقة المشروع لمعرفة الظاهرة التربوية وخطواتها:  
الشعور بالمشكلة، تحديدها، جمع المعلومات عنها، افتراض الفرضيات، اختبار الفرضيات، ثم الوصول إلى نتائج.

\* لقد ظهرت التربية بظهور الإنسان وانتمائه إلى جماعة من الجماعات كالأسرة أو القبيلة ، وقد كان الإنسان يتميز على الكائنات ومتفوق عليها بعقله ، وكان لا بد أن يستغل عقله لتحسين ظروفه الحياتية ودخل في خبرات وتجارب مختلفة جديدة، فتكونت لديه المعرفة، ومن هنا يمكن القول أن البيئة كانت المدرسة الأولى للإنسان، إن هذا التفاعل المستمر بين الإنسان وبيئته هو ما نسميه بالتربية فكانت التربية عبارة عن تفاعل بين الفرد وبيئته .

ومع تطور الإنسان البدائي واختراع الكتابة وظهور حركة التدوين والتراكم المعرفي برزت الحاجة إلى أماكن خاصة لتلقي تلك المعارف والعلوم ، وهذه الأماكن هي ما تسمى اليوم بالمدارس .  
لقد كانت المدارس التقليدية في الماضي تركز على تلقين الطالب المعلومات والمعارف دون الاهتمام بالجوانب النفسية أو الاجتماعية ، مما جعلها مدارس بعيدة عن المجتمع .

إذا تغير مفهوم التربية تبعاً لتغيرات الزمن وتطورات المجتمع ثقافياً واقتصادياً، واتساع النظرة إلى ميدان التربية وتطورها، مما أدى إلى حدوث تحولات في مفهوم التربية نذكر منها :

#### أ- انتقال التربية من الأسرة إلى المؤسسات الاجتماعية الأخرى:

كانت الأسرة تقوم بجميع مظاهر التربية، وحينما ظهر الدين عجزت الأسرة عن تفسير ما به من غموض فأوكلت بالمعرفة الدينية إلى علماء الدين، فانتقلت وظيفة الأسرة الدينية إلى المؤسسات الدينية، وعندما تعقدت الثقافة كان لا بد من وجود مؤسسة تعليمية تعنى بنقل وتطوير وتنقية عناصرها، لذلك وجدت المدرسة كمؤسسة تهتم بهذا الجانب، فانفصلت الوظيفة التعليمية عن الأسرة وظهرت أيضاً مؤسسات متعددة أخذت على عاتقها تولى أكثر مهام الأسرة، فانتقلت مثلاً الحماية من الأسرة إلى الشرطة، وتتابع الوظائف بالانفصال عن الأسرة وكانت توضع لكل مؤسسة خطط معينة حتى يسهل تنظيمها، فأصبحت التربية عملية مخطط لها تقوم بها مؤسسات المجتمع كل في مجال تخصصه.

#### ب- انتقال التربية من الصفوة إلى جميع أبناء المجتمع:

حدثت عملية الانتقال بعد ظهور الديمقراطية التي تزامنت مع توصيات المنظمات الدولية التي أكدت على مجانية التعليم لكافة أفراد المجتمع الإنساني بغض النظر عن الجنس والطبقة أو العقيدة فأصبحت التربية واجب وطني يؤدي إلى الانتماء والتماسك الاجتماعي.

#### ج- انتقال التربية من المعنى القاصر إلى المعنى الشامل:

كان محور التربية القديمة نقل المعلومات لهدف تنمية القدرات العقلية، وكان على الطلاب حفظ تلك المعلومات سواء وافقت واقعهم أم لا توافقه، مما جعلها تقصر التربية على التعليم، أما التربية الحديثة فاهتمت من جميع جوانب نموه الاقتصادية، والاجتماعية، والنفسية... الخ .

فالمفهوم الشامل للتربية يرى أنها العملية التي تكسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات، وتبسط عملية التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية والروحية لأفراد المجتمع بما يتفق وأسهم التي ارتضوها لبناء مجتمعهم.

## ثانياً: خصائص التربية:

تتلخص خصائص التربية بما يلي :

- ✓ التربية عملية إنسانية : فالتربية تخص الإنسان دون غيره من المخلوقات .
- ✓ التربية عملية تكاملية شاملة : فالتربية تسعى إلى أن تصل بالإنسان إلى كامل نموه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي .
- ✓ التربية عملية ذات قطبين : القطب الأول هو المعلم والقطب الثاني هو المتعلم ، ويؤثر كل منهما على الآخر .
- ✓ التربية عملية فردية اجتماعية : فهي تسعى إلى تطوير المجتمع من خلال الفرد .
- ✓ التربية عملية هادفة : فهي عملية توجيه الجيل الراشد للجيل الناشئ .
- ✓ التربية عملية متغيرة ومتطورة : فهي دائمة التطور والتغير باختلاف الزمان والمكان ومن مجتمع إلى آخر .
- ✓ التربية عملية تشاركية : فالفرد يتلقى التربية من البيت والمدرسة والرفاق والمؤسسات الاجتماعية الأخرى.



## ضرورة التربية للمجتمع:

- ✓ **حفظ التراث الثقافي وتعزيزه** : تقع على التربية مسؤولية حفظ التراث الثقافي وتعزيزه من خلالها مع نقل هذا التراث إلى الأجيال .
- ✓ **مكافحة الأمية** : يتمثل دور التربية في خفض نسبة الأمية ومحاولة التخلص منها ورفع المستوى المعيشي حيث تسهم الأمية في تدهور وتخلف المجتمع .
- ✓ **تحسين الحالة الصحية** : من خلال التربية يرتقى بالوعي الصحي لدى الفرد وتقلل الأمراض .
- ✓ **تحسين المستوى الاقتصادي** : يلعب الاقتصاد دور مهم في تطور المجتمع، وتعمل التربية على تنمية الوعي بأهمية زيادة الإنتاج، وتعمل التربية والتعليم على تكوين الطاقة البشرية المؤهلة لزيادة الإنتاج .
- ✓ **تنمية الروح الوطنية** : أحد أهداف التربية الحديثة هو تنمية الروح الوطنية وتكوين المواطن الصالح المخلص للوطن، لذلك تعتبر مقررات التربية الوطنية أحد أساسيات المناهج في الوقت الحاضر .
- أما الواقع فيشير إلى تكامل الغرضين وترابطهما لأن الإنسان بطبعه اجتماعي ولا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع، كما أن تقدم المجتمع وازدهاره يعتمد بالدرجة الأولى على تقدم أفرادها، إذن فلا بد من تربية الإنسان تربية فردية اجتماعية.

## طرق واتجاهات البحث في التربية:

يمكن أن نميز بين اتجاهين في البحث بتاريخ التربية فيما يتعلق بشكل البحث هما :

### 1- المنهج الأفقي:

وهو منهج شائع في دراسة تاريخ التربية ، ويقوم على أساس التقسيم الزمني للتاريخ بحيث يقسم تاريخ التربية إلى عصور، ويحلل منها المجتمع وتفاعله مع التربية والتعليم، وهذا المنهج يقسم العصور عادة إلى ثلاثة أقسام : العصور القديمة والعصور الوسطى والعصور الحديثة.

### 2- المنهج الطولي:

وهذا المنهج يقوم على أساس دراسة تاريخ التربية في صورة مشكلات أو موضوعات مثل تطور العلاقة بين الاقتصاد والتعليم أو بين دولة والتعليم أو الدين والتربية

أما من حيث المضمون فهناك أكثر من طريقة أو منهج في دراسة تاريخ التربية أهمها :

1- طريقة السرد : وهي تتمثل في سرد الأحداث زمنياً ومكانياً دون التعرض لتفسيرها وتحليلها

2- الطريقة التحليلية : وهي تحاول تحليل العلاقات الرمانية والمكانية للأحداث والظواهر التربوية بحيث

تصبح لهذه العلاقات معنى وتفسير ، وهنا يكون للباحث دور مهم في المعنى والتفسير الذي يطغى على هذه العلاقات .

### أنواع التربية :

يتعرض الإنسان أثناء التنشئة الاجتماعية لأنواع متعددة من التربية وهي:

تربية منهجية، وتربية لا منهجية، وتربية ذاتية.

## 1- التربية المنهجية:

### مفهوم التربية المنهجية:

التربية المنهجية هي التربية المخطط لها والتي وضعت لتناسب مع قدرات الأطفال العقلية بطريقة متدرجة تتفق ومراحل نموهم المختلفة، وتتجلى هذه التربية في المؤسسات التعليمية حيث أن لكل مرحلة تعليمية منهج دراسي يتناسب مع نمو طلابها العقلي والجسمي والانفعالي والاجتماعي ويراعى فيه مبادئ المجتمع ويمكن ضبطها وفق خطة وأهداف مدروسة، وقد اهتمت الدول بهذا النوع من التربية لفائدته المباشرة في تنمية الموارد البشرية وفقاً لثقافة المجتمع وبطريقة واضحة الأهداف لا تتأثر بميول وأهواء المربين الشخصية.

وتحدث التربية المنهجية في المدارس التي تعلم مناهج معدة مسبقاً، كما تحدث أيضاً عندما يوجه الوالد ولده نحو سلوك متعارف عليه اجتماعياً، أو حينما يذهب الدارس في إحدى الرحلات العلمية لاكتساب خبرات جديدة .

### - أنواع التربية المنهجية:

التربية المنهجية تتم في المدرسة، الأسرة، العمل، وأماكن العبادة، وتتعامل مع العاديين وذوي القدرات الخاصة، لذلك يمكن تصنيفها إلى الأنماط الثلاثة التالية:

### - التربية النظامية العامة:

وهي تزود أفراد الثقافة بالمفاهيم المشتركة التي تؤدي إلى التماسك الاجتماعي والانتماء الوطني، وتوجه ميولهم نحو الأدوار الاجتماعية التي تتناسب وقدراتهم، وكثيراً ما يطلق على هذا الصنف "التعليم العام" الذي يشمل مراحل الدراسة الابتدائية، المتوسطة، والثانوية، ففي تلك المراحل تعطى التربية بطريقة مخطط لها تتفق مع قدرات التلاميذ العمرية والعقلية.

## - التربية النظامية المهنية:

وهي تزود الأفراد بالمهنة المتوافقة مع ميولهم وقدراتهم العقلية، فهناك مهنة دنيا تعطي لمن قدراتهم العقلية لا تتجاوز المرحلة الابتدائية، ومهنة متوسطة لمن توقفت قدراتهم العقلية عند المرحلة المتوسطة، ومهنة ما فوق المتوسطة لمن أنهوا المرحلة الثانوية، أما المهنة العليا فتتفاوت حسب الدرجات العلمية.

## - التربية النظامية الخاصة:

ويقصد بها التربية المخطط لها والتي تعطي لذوي الاحتياجات الخاصة مثل المعوقين، الموهوبين، المتخلفين، والعاجزون عن التعلم، فيوضع لكل فئة برامج تربوية تتناسب مع قدراتهم الخاصة.

## 2- التربية اللامنهجية:

كل نشاط تربوي يتم وفق مناهج مخطط لها تعطي للطلاب حسب قدراتهم العقلية بهدف تعديل سلوكهم ليتفق وثقافة مجتمعهم يطلق عليه التربية المنهجية "المقصودة" ومع ذلك قد يتعلم الإنسان بطرق غير مقصودة، فيقلد الطالب سلوك معلمه لا شعورياً، وقد تتكون لذا المتعلم ميولاً سالبة أو موجبة نحو بعض أنواع المعرفة، فقد يكره الطالب الرياضيات لأنه لا يحبذ معلمها.

وأطلق جون ديوي على هذا النوع من التعلم "التعلم المصاحب" لأن الطالب قد يتعلم أثناء شرح المعلم أشياء لم يتطرق لها المعلم، والمثال على ذلك أن أحد مدرسي الأحياء وضح لطلابه تطبيقياً أن الكحول يذيب المواد العضوية وذلك بأن وضع بعض الديدان في الكحول فذابت، فأستنتج أحد الطلاب من التجربة السابقة أن من كان في أمعائه دوداً تمكن التخلص منه بشرب الكحول. وذهب علماء علم الاجتماع التربوي إلى تسمية التعليم المصاحب "بالمنهج الخفي" أي المنهج الذي لا يعطي بطريقة مباشرة بل يمكن استنباطه لا شعورياً .

والتربية اللامنهجية لا تخلو من القصد أو النية، فيتعلم الابن لا شعورياً مهنة والده فأبن المزارع يشاهد أباه وهو يحرق ويبيذر ويسمد ويزيل الأعشاب الضارة، ويلاحظ أن الحيوانات في المزرعة لها حظيرة منعزلة حتى لا تفسد ثمار المزرعة، وقد يقترب من بعض الحيوانات غير الأليفة فيسارع أباه إلى تنبيهه من خطورة الاقتراب منها، فيتعلم الطفل بعض المعلومات عن الزراعة والحيوانات، وعندما يكون الطفل قادراً على مساعدة والده في أعمال المزرعة، فيعلمه أنواع الأعشاب الضارة، وكيفية التخلص منها، ويعلمه أيضاً كيف يجني الثمار، على أن هذا التعليم لا يتم بطرق مخطط لها وليس له بداية ونهاية وأهداف .

وقد يتعلم الإنسان من البيئة الجغرافية التي يعيش فيها وعليه أن يتكيف وفقاً لتقلبات مناخها، ولن يكون هناك تكيف إلا إذا استطاع أن يتفاعل مع معطيات بيئته لذلك قيل البدوي يتعلم من الصحراء وقد يتعلم الإنسان الكثير من المعارف من المسارح ووسائل الإعلام والقنوات الفضائية والسينما...الخ.

فالتربية اللامنهجية "اللامدرسية" هي كل أنواع الأنشطة التعليمية التي يتعرض لها الإنسان خلال التنشئة الاجتماعية، فالبدائي تعلم عن طريق التقليد، ونقل ما تعلمه إلى أبنائه بطريقة مباشرة وغير مقصودة أي من خلال التطبيق العلمي والمحاكاة، فتعلم الصغار المهن والشعائر الدينية بالتقليد المباشر للكبار .

وتتم التربية اللامنهجية بشكل آلي لا إرادي عن طريق المحاكاة الاجتماعية والطبيعية، فالطفل يقلد الكبار في كيفية التمسك بالعادات الحسنة، واجتتاب العادات السيئة.

ففي بعض المجتمعات يأكل الأفراد الضفادع، والنمل والشعابين لأنهم وجدوا آبائهم يأكلوها فتعلموا منهم أن لحومها شيء طبيعي، وفي المقابل نحن لم نتعلم أكلها لذا نعتقد أن أكلها شيء غريب ونحن لا نأكل الخنزير لأن الله حرم علينا أكله فأصبحت نفوسنا تنقزز من رؤية لحمه.

والإنسان يتعلم من الطبيعة فالبدوي يتعلم منها كيفية العيش في الصحراء وهناك غريزة حب البقاء تعلمنا كيفية تجنب المخاطر وتقربنا مما يتفق وطبيعتنا، فالمجتمع والطبيعة والغرائز والعقيدة تعلمنا بطريقة عفوية كيف نتكيف وفق قوانين اجتماعية معينة أو وفق بيئة جغرافية محددة فيحصل عند التعلم تعديل لسلوكنا.

### 3- التربية الذاتية:

يتم التعليم الذاتي عن طريق الممارسة واختبار الأشياء، ومعنى هذا أن الإنسان من خلال تعامله مع البيئة المحيطة به يتعلم أن شيء أفضل من آخر، كما يتعلم الطفل أن النار تحرق إذا قرب يده منها فأحرقتها، وهذا النوع من التعليم لا يقتصر على ميدان الحياة أو المنزل أو نواحي النشاط الاجتماعي بل يتعداها إلى المدرسة والعمل وينطبق هذا على النواحي الخلقية البحتة كما ينطبق على النواحي الدراسية وإعداد الدرس، ولكي نغرس التعليم الذاتي في نفوس أبنائنا وطلابنا علينا أن نوجد الموقف الذي يجعل الطالب يفكر ذاتياً ويشعر بأن هناك صعوبة يجب عليه التخلص منها، ثم نتركه يتخلص من تلك الصعوبة ذاتياً، ومن عيوب هذا النوع من التربية أنه بطيء لأنه يبنى على المحاولة والخطأ إلا أن نتائجه حسنة.

## المنهج

### مقدمة :

هناك مسافة بين ما يتم عمله وما يجب عمله هذه المسافة تمثل طموح الإنسان ورغبته في الوصول للكمال وهذه المسافة ليست ثابتة بل متطورة ومتغيرة تتفاعل مع كل عصر حسب منجزاته وتطلعاته وإمكانياته وتقنياته .

والتربية الرياضية لإحدى المجالات التربوية التي تتضح فيها بشدة هذه الظاهرة وهي أن ما يجب عمله هو المنهج وما يمكن عمله هو التطبيق العملي للمنهج ، كلما ضاقت المسافة بين المنهج والتطبيق كلما كان الأداء متميزاً والإنجاز رائعاً من خلال تحقيق أهداف المنهاج وفي حالة اتساع هذه المسافة فإن الواقع العملي التطبيقي يكون متدنياً بشدة وذلك بسبب احتمالات كثيرة منها المبالغة المثالية في الهدف ( ربط المنهج بالأدب والفنون أثناء تطبيق الحصة) .

ويدرك العاملون بمجال التربية الرياضية من خلال تناولهم لتطبيق المناهج المعتمدة لهم أن هناك الكثير من المشكلات التي تعترض التطبيق العملي المناسب لهذه المناهج لذلك يحتاج هذا الوضع إلى تحليل علمي مناسب يتناول كل المفردات بشمول ولا يترك أيّاً منها بدون بحث وتحليل لأن مثل هذا التناول والحل الأمثل المؤدى إلى التطور الإيجابي في المناهج وتقليل المساحة بين النظرية والتطبيق .

### أولاً : تعريف المنهج:

إن المنهج الحديث هو جميع الخبرات التربوية التي تقدمها المدرسة إلى التلاميذ داخل الفصل أو خارجه وفق أهداف محددة وتحت قيادة سليمة لتساعد على تحقق النمو الشامل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

وقد عرف (روميني) المنهج بأنه "هو كل دراسة أو نشاط أو خبرة يكتسبها أو يقوم بها التلميذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها سواء أكان في داخل الفصل أو خارجه".

وعرف (كيلبي) المنهج هو ما يحدث للأطفال في المدرسة نتيجة ما يعد له المدرسون.

وعرف (دول) المنهج هو كل الخبرات التربوية التي تتضمنها المدرسة أو الهيئة أو المؤسسة تحت إشراف ورقابة وتوجيه معين.

وعرف (ريجان) المنهج هو جميع الخبرات التربوية التي تأتي إلى المدرسة وتعتبر المدرسة مسؤولة عنها. إن جميع التعريفات وان اختلفت في مضمونها إلا أنها تتضمن في مجموعها واتجاهاتها الأهداف والمحتوى والطرق والوسائل ثم التقويم.

### مفهوم المنهج التقليدي:

يعتقد الكثير من العاملين في مجال المناهج على أن المنهج عبارة عن مجموعة المواد الدراسية التي يدرسها الطلبة أو التلاميذ لأجل النجاح في نهاية السنة الدراسية ويتصف بما يلي:

- ✓ الأهداف: أهداف معرفية يضعها المربون ويحققها الطلبة والتلاميذ.
- ✓ مجالات التعلم: التركيز على المجال المعرفي والاهتمام بالمجال الانفعالي والمجال النفس حركي.
- ✓ دور المعرفة: تكون المعرفة بالدرجة الأولى لنقل التراث من جيل إلى آخر.
- ✓ محتوى المنهج: يتكون المنهج من المقررات الدراسية وتندرج بصورة يمكن للطلبة حفظها.
- ✓ طرق التدريس: تستعمل طريقة التدريس اللفظية خلال المحاضرات لإعطاء المعلومات خلال وقت محدد.
- ✓ دور المعلم: هو الذي يحدد المعرفة التي تعطى للطلبة أو التلاميذ.



- ✓ دور المتعلم : دوره سلبي وعليه حفظ ما يلقي عليه من المعرفة.
- ✓ مصادر التعلم: الكتب الدراسية المقررة.
- ✓ الفروق الفردية: لا تراعى الفروق الفردية لان المواد الدراسية تطبق على الجميع.
- ✓ دور التقويم: للتأكد من أن الطلبة أو التلاميذ يحفظون المواد الدراسية.
- ✓ علاقة المدرسة بالبيئة والأسرة: لا يهتم بالعلاقة بين المدرسة والبيئة والأسرة.
- ✓ طبيعة المنهاج: المفردات مطابقة للمنهج وثابتة لا يجوز تعديلها.
- ✓ تخطيط المنهج: يعده المتخصصون بالمواد الدراسية هو الذي يحقق هدف المنهاج.

### مفهوم المنهج الحديث:

- ✓ الأهداف: تشتق من خصائص المتعلم وميوله وتصاغ على شكل أهداف سلوكية.
- ✓ مجالات التعلم: تهتم بالنمو المتكامل معرفياً وانفعالياً ونفس حركي.
- ✓ دور المعرفة: المعرفة هدفها مساعدة المتعلم على التكيف مع البيئة الطبيعية والاجتماعية.
- ✓ محتوى المنهاج: يتكون المنهاج من الخبرات التعليمية التي يجب أن يتعلمها الطلبة أو التلاميذ ليبلغوا الأهداف.
- ✓ طرق التدريس: تلعب طرق التدريس بطريقة غير مباشرة دوراً في حل المشكلات التي يتمكن المتعلم من خلالها الوصول إلى المعرفة.
- ✓ دور المعلم: يتركز دوره في مساعدة الطلبة أو التلاميذ على اكتشاف المعرفة.
- ✓ دور المتعلم: له الدور الرئيسي في عملية التعلم، فعليه القيام بكافة الواجبات التعليمية.

- ✓ مصادر التعلم: هي متنوعة منها الأفلام والكتب ووسائل الإعلام الأخرى.
- ✓ الفروق الفردية: تهيئة الظروف المناسبة لتعلم التلميذ حسب قدراته.
- ✓ دور التقويم: يهدف التقويم لمعرفة من أن التلاميذ قد بلغوا الأهداف التعليمية في كافة المجالات.
- ✓ علاقة المدرسة: الاهتمام الكبير في علاقة المدرسة مع الأسرة والبيئة بالبيئة والأسرة.
- ✓ طبيعة المنهاج: المقرر الدراسي جزء من المنهاج وفيه مرونة، يمكن تعديله.
- ✓ التلاميذ والمهارات وتطورها وجعل المنهاج متلائم مع المتعلم.
- ✓ تخطيط المنهاج: يجب مساهمة جميع الذين لهم التأثير والذين يتأثرون به في تخطيط المنهاج.

### أسس منهج التربية البدنية والرياضية :

يتأسس هذا المنهج على عدد من الاعتبارات الهامة التي تعد بمثابة ركائز أساسية لبنائه وتصحيحه وهي:

#### 1- الثقافة البدنية والترفيهية الصحية :

يتعهد المنهج بتقبل الثقافة للإنسانية عامة وللأمة خاصة ومنهج التربية البدنية الرياضية مسئول عن نقل جوانب الثقافة المرتبطة بالحركة الإنسانية وتتصل بالنشاط البدني والصحة والجانب الترويحي والاستمتاع من خلال أنواع النشاط البدني الرياضات .

#### 2- واقع المجتمع المعاصر ومقتضياته :

يجب أن يتوافق المنهج مع الواقع وألا يبالغ في الطموحات والأهداف وأن يراعى قلة الإمكانيات والتسهيلات وسلبية بعض الاتجاهات .

### 3- خصائص نمو الأطفال :

لا بد من مراعاة ذلك حتى لا يتم اختبار أنشطة أعلى من مستو قدرات التلاميذ فيصعب عليهم تنفيذها أو أقل من مستواهم فيفرون عن المشاركة فيها .

### 4- طبيعة المادة ومحتواها :

تعتبر التربية البدنية المدرسية ؟ طبيعية بدنية حركية نشطة أكثر من كونها معرفية ووجدانية على الرغم من أنها تضع لها اعتبارات هامة بالمنهج المدرسي ويمكن أن تتكرر الوحدات من صف لآخر ومن مرحلة لأخرى تبعاً لمستوى وقدرات التلاميذ البدنية والعقلية لذا يجب أن يكون المحتوى مرتبط ببعض .

### 5- الأهداف والأغراض :

لمنهج التربية البدنية العديد من الأهداف البدنية والحركية والترفيهية والاجتماعية مقارنة بالأنشطة التربوية الأخرى الفنية والزراعية .. تختلف تلك الأهداف منطقياً وتربوياً لكل مرحلة تعليمية تبعاً للاعتبارات والمتغيرات التربوية (كالعمر ، النضج ، معدل النمو الجنسي ) .

تركز على النمو والنضج ← (متطلبات واحتياجات كل مرحلة)

تهتم بالمهارات الحركية الرياضية . ← (الابتدائية و الإعدادية)

اللياقة البدنية والترويح . ← الثانية

### ثانياً: أنواع المناهج :

تعتبر المناهج علماً له أهمية في حياة الفرد معلماً كان أم متعلماً فهي تساهم بفاعلية في بناء شخصية المتعلم وتشكيل فكره ، كما أنها تساعد المعلم على أداء رسالته وتحسينها وكذلك في تقدم المجتمع ورفيه

وفى ضوء التطورات التي ظهرت في المجتمعات ونتيجة للبحث العلمي والاتجاهات والنظريات التربوية وفلسفتها المختلفة بدأ التربويون وأخصائيو المنهاج في بناء تنظيمات منهجية مختلفة .

• منهج المواد الدراسية المنفصلة .

• منهاج المواد المترابطة.

• منهاج المجالات الواسعة.

• منهج النشاط .

• المنهاج المحوري .

• المنهج الخفي.

❖ منهج المواد الدراسية المنفصلة :

يعتبر أحد المناهج التي تنظم فيها الخبرات التربوية في صورة مواد دراسية منفصلة عن بعضها وهو من أقدم أنواع المناهج التي عرفت في المؤسسات التعليمية وبوجه عنايته فقط إلى محتوى المادة الدراسية وإتقانها ولا يتم بالتعلم وهذا هو هدف العملية التعليمية به . ويتجاهل هذا المنهاج ميول ودوافع واتجاهات وحاجات المتعلمين ويقتصر على تنمية النواحي الذهنية باستمرار ويعتبر النشاط المدرسي خارج المواد الدراسية ، ويكون دور المعلم نقل المعارف والمعلومات من الكتاب المدرسي إلى المتعلمين حيث تقتصر طريقة التدريس على الإلقاء من جانب المعلم والتسميع من جانب المتعلم

ينظم هذا النوع من المناهج حول عدد المواد الدراسية التي ينفصل بعضها عن البعض الآخر . مثل علم النفس، التعلم الحركي، التاريخ، حيث أن كل مادة تمثل جانبا من جوانب العلوم.

## مميزات هذا المنهاج:

- ✓ تكون أجزاء المادة الدراسية متسلسلة مترابطة ويجب أن يراعى في إعداد هذا المنهج ما يلي:
- ✓ التدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن الكل إلى الجزء ومن المعلوم إلى المجهول ومن المحسوس إلى المجرد.
- ✓ يؤكد المنهج على الاهتمام بالمادة الدراسية وطريقة التدريس.
- ✓ يعتمد تقويم المنهج على الاختبارات الصفية ولا تحتاج إلى مباني وساحات أو ملاعب إضافية
- ✓ يمكن تطوير المنهج إلى هذا الأسلوب لأن تأهيلهم علمياً قد تم على أساسه وأنه يتفق مع متطلبات الدراسة الجامعية للطلبة في المستقبل.

## عيوب هذا المنهج:

- ✓ إن التعلم الذهني في نظر هذا المنهاج هو التربية.
- ✓ إن إضافة المواد الجديدة إلى المنهج محدودة.
- ✓ عدم السماح للتلميذ بالمناقشة وعليه تقبل المعلومات بطنيء.
- ✓ يعتمد المنهج العلمي على مبدأ التخصص في تنظيم المواد الدراسية.
- ✓ عدم الاهتمام بالفروق الفردية بين الأفراد.
- ✓ لا يعتمد هذا المنهج على التفكير وطريقة استعادة المعلومات وإنما على الحفظ.

## ❖ منهاج المواد المترابطة:

- ويقصد بها ربط موضوع جديد بمادة دراسية قديمة أي ربط موضوعات إحدى المواد بموضوعات المادة الأخرى كربط موضوع تعلم حركي بمادة طرق التدريس أو العكس أو ربط الطب الرياضي بموضوع

فيزيولوجي، أي أن الربط يجب أن تكون هناك علاقة بين المادة الدراسية وموضوعات المراد ربطها بها.

### مميزات هذا المنهج:

1- عدم تجزئة المعرفة والنظر إليها ككل وجعل التلاميذ يدركون أن المعرفة متكاملة.

2 - يثير الواقعية للتعلم.

3- الاهتمام بجميع جوانب نمو الطالب.

4- ربط ما يدرس في المدرسة بما هو خارج المدرسة.

5- مراعاة الفروق الفردية بحيث يستوعب كل الطلاب موضوع الدرس.

6- مساعدة الطلاب على الابتكار والإبداع.

7- الاهتمام بميول ورغبات الطلاب ومشاركتهم في موضوع الدرس.

### ❖ منهاج المجالات الواسعة:

يعتبر هذا المنهاج وسيلة أخرى لتعديل منهاج المواد الدراسية المنفصلة حيث يحاول أن يقرب الكثير من

الحدود الفاصلة بين المواد الدراسية وجعلها في تنظيم واسع لهذه المواد.

وقد تطور هذا المنهاج وأصبح عبارة عن مجموعة من الخبرات الضرورية للحياة في المجتمع الذي يعيش

فيه التلاميذ منها:

- خبرات تساعد على تنشئة التلاميذ اجتماعياً.

- خبرات في التعبير عن النفس.

- خبرات عن حياة الناس أفراداً وجماعات.

- خبرات تشمل ألعاب رياضية أو بدنية.

- خبرات في البيئة المادية والقيام بأعمال حرفية و مهارية في المعامل أو الورش المدرسية.

## مزايا منهاج المجالات الواسعة:

- ربط المعرفة بمجالات الحياة المختلفة.
- ربط المدرسة بالمجتمع من خلال دراسة المشاكل ومعالجتها.
- ارتباطها مع طبيعة مواد الإعداد الجامعي من حيث المحتوى والشكل العام.
- يهتم بالأفكار الرئيسية ولا يهتم بالجزئيات.

## عيوب منهاج المجالات الواسعة:

- ترتيب المواد الدراسية في مجال لا يعني أنها كونت مجالاً دراسياً واحداً.
- عدم انسجام المعلم مع بعض المواد الدراسية التي يقوم بتدريسها.
- إيجاد مادة دراسية من أجزاء مختلفة من مواد دراسية جديدة يفقدها التنظيم المنطقي.
- قلة الخبراء يعوق دمج المواد.

## ❖ منهاج النشاط :

ظهر هذا المنهاج كرد فعل لمواجهة العيوب التي ظهرت في منهاج المواد الدراسية المنفصلة وسمى بمنهاج النشاط لأنه يوجه عنايته بالنشاط الذاتي للمتعلمين ويهتم بالحاجات والميول الخاصة بهم وهم الذين يعتمدون على أنفسهم في تحصيل المعارف وفي جمع المعلومات لذلك فالمتعلمين إيجابيين من خلال هذا المنهاج .

## يطبق هذا المنهاج خلال ثلاث صور :

- الأولى : يلتزم فيها المنهج التزاماً كاملاً بالمبادئ والحقائق النظرية التي يقوم عليها المنهاج .
- الثانية : المشروعات : قيام المتعلمين بألوان مختلفة من النشاط ترمى إلى تحقيق عرض له أهميته بالنسبة لهم .

والثالثة : استفادة المؤسسة التعليمية من روح منهاج النشاط .وذلك من خلال الاسترشاد وعبوب المتعلمين ونشاطهم في بناء المجتمع بدون أن تجعل الميول وأراء الأنشطة محوراً للتعليم .

### نقد منهج النشاط :

✓ التركيز على الخبرة الحاضرة وإهمال الماضي والمستقبل.

✓ عدم إتاحة الفرص لإتقان المادة الدراسية .

✓ المغالاة في الاهتمام بالمتعلم

✓ تكاليف باهظة .

### ❖ المنهج المحوري :

هو المنهج المتمركز حول ميول وحاجات ورغبات الطالب ويساعد في حل مشكلاته. فالطالب هو الذي يحدد عناصر درسه وفقاً لما يشعر أنه بحاجة إلى الموضوعات التي تتوافق وميولهم وتؤدي إلى إشباع حاجاتهم وحل مشاكلهم، ويستطيع المعلم استنتاج تلك العناصر من خلال مقابلة الطلاب أو توزيع استبيانات يكون نتيجة تحليلها معرفة ما يحتاجه الطلاب، وهذا النوع من المنهج يحتاج من المعلم أن يكون ذو مهارة فائقة في اكتشاف طبيعة طلابه وأن يسعى إلى تخطيط برامج معينة تحقق أهداف المنهج الذي يقوم الطلاب بإنجاز جميع مراحل من خلال جهدهم الذاتي. وهذا النوع من المنهج يحتاج من المعلم إن يلم بالمهارات التالية:

- المهارة في استنتاج ميول وحاجات ومشكلات طلابه بطريقة علمية.
- المهارة في تصنيف ما تم استنتاجه علمياً إلى موضوعات محددة بحيث يمكنه صياغة برامج تعليمية منها لتحقيق أهداف الطلاب.



- المهارة في معرفة المراجع وتوضيح كيفية الحصول عليها، والاستفادة العلمية منها في موضوعات المنهج الذي اختاره الطلاب، وتحديد الوسائل التي يمكن أن تختارها الطلاب لتبسيط موضوعات المنهج.

### نقد المنهج المحوري:

اختيار عناصر المنهج يحتاج إلى علم وخبرة، أما إدراك الطلاب لاختيار موضوع الدرس الذي يردون دراسته فقد يتغير مع قدراتهم، ومراحل نموهم، وقد يكون خالي من القيمة التربوية، لأن الطلاب ينقصهم أهم مقومات المنهج وهما العلم والخبرة.

وإدراك الطلاب لما يعتقدون أنه يوافق ميولهم ويشبع حاجاتهم، يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار في اختيار بعض الخبرات التربوية، ولكن ليس إلى الحد الذي يسمح فيه باختيار كل الخبرات المنهجية لأن الطلاب ربما يركزون على خبرات مرحلة من مراحل النمو إلى أساسيات تربوية، وقد لا تكون تلك الأساسيات مما يميل إليه الطلاب فيحرمون من التزود بها.

### ❖ المنهج الخفي :

في أنواع المناهج السابقة يتعلم التلميذ تعلماً مقصوداً ومخطط له ولكن هناك قيم وخبرات وأنشطة وحصائل يتعلمها التلميذ دون أن يتضمنها المنهاج ولا تلميحاً وهذا ما يطلق عليه المنهج الخفي أو المستتر، بمعنى أنه القيم المعايير والممارسات التي يتعلمها الطلاب من ثقافة المدرسة . يحدث التعليم الجيد عندما يخطط للخبرة بتتابع منطقي نحو السلوكيات المرغوب اكتسابها وبعض الحصائل التربوية وخاصة الحصائل النفسية والاجتماعية التي تصاحب اكتساب المهارات وتحصيل المعارف (كالاهتمامات والإنجازات، التقدير واحترام الآخرين، الثقة بالنفس، المسؤولية في اتخاذ القرار الاستقلالية ) وهذه هي القيم الإيجابية \_ ولكن على الجانب الآخر هناك قيم وخبرات سلبية يمكن للمتعلم اكتسابها أيضاً مثل

(عدم احترام الآخرين - الاستهتار، المادية) ويرجع كل من هذا التعلم يغر المقصود بسلبه وإيجابه إلى المنهج الخفي بالتربية البدنية والرياضية (اكتساب قيم غير مدركة وتعليمها أثناء عملية التربية) .

يتضح من العرض السابق لأنواع المناهج أن المنهج هو الأساس الذي يركز عليه أبناء التربية والتعلم فإذا كان ثابتاً صلح البناء وإذا كان واهياً انهار البناء ، لذلك فوضع المناهج وتخطيطها من أدق المسائل التربوية وأعظمها خطراً ولعل المشكلة الرئيسة في التربية والتي يختلف عليها المربون ومقيمي المناهج في العصر الحالي بجميع أنحاء العالم وذلك لارتباطه بتحديد نوع الثقافة ومداهها بالمجتمع وحيث أن حياة الأمم والشعوب وثقافتها في تطور دائم ذلك يجب أن يكون المنهج مرئياً يخضع للتغير القيمي مع مطالب الحياة والتطور فهو النقطة الحيوية التي تصل المتعلم بالعالم المحيط والوسيلة التي يصل بها الشعب إلى ما يرجوه من أهداف وآمال .

### ثالثاً: تخطيط مناهج التربية الرياضية المدرسية :

أي مناهج للتربية الرياضية المدرسية يجب أن يبنى على تخطيط علمي سليم وإذ كان المنهاج هو خطة التعميم فإن التخطيط هو بدايتها وأهم مستوياتها وهو الذي يحدد نوع المنهاج المطلوب حيث أن العمل المقتصر للتخطيط الواضح والشامل يصبح تخبياً .

ظن البعض أن تخطيط مناهج التربية الرياضية عبارة عن كتابة مقررات الأنشطة أو تحديد محتواها وأضاف البعض خبرات المتعلمين ضماناً لتحقيق الأهداف ولكن في حقيقة الأمر يمكن تعريفه بأنه (العملية التي يتم فيها رسم وتحديد المقررات التي ينبغي إتباعها في توجيه النشاط البشري لتحقيق نتائج معينة في فترة زمنية معينة) .

### سمات ومبادئ تخطيط المنهاج :

1- يشترك فيه المعلمون والمتعلمون والآباء والمتخصصون في أعمال الرياضة .

- 2- يعتمد على الأسلوب العلمي .
- 3- يمتاز بالشمول والواقعية والتكامل والاستمرار والمرونة .
- 4- يهتم بالخبرات التعليمية .
- 5- يعمل على الموازنة بين العوامل المادية والبشرية المكونة للموقف التعليمي .
- 6- يهتم بالصلة الوثيقة ببيئة المتعلم .
- 7- يستخدم محكات وأساليب سليمة لتقويم خبرات المتعلمين .

### عناصر تخطيط منهاج التربية الرياضية المدرسية :

#### أولاً : الأهداف :

يعتبر تحديد الأهداف من الخطوات الهامة والضرورية لنجاح أي منهاج تربية رياضية حيث تتضمن ألوان السلوك المرجو إكسابها للمتعلم من خلال المرور بخبرات تربية معينة وهي في نفس الوقت تعتبر العمود الفقري الذي من خلاله يتم توجيه العملية التربوية وترجع هذه الأهمية لأنها تساعد على اختيار الأنشطة والخبرات التي يحتويها المنهاج وطرق وأساليب التدريس المختلفة بالإضافة إلى إجراء التقويم على أسس علمية سليمة .

إذاً إن تحديد الأهداف التربوية للتربية الرياضية من الأمور المهمة لتحقيق احتياجات أفراد المجتمع وهذا يتحقق من خطة زمنية معينة تحدد في حصة واحدة أو خلال أسبوع أو شهر أو الموسم الدراسي. وكذلك هناك أهداف على المستوى الدراسي الابتدائي أو الإعدادي أو الثانوي.

ويمكن اشتقاق الأهداف من المصادر التالية:

- فلسفة المجتمع وحاجاته وأهدافه.

- المادة الدراسية والمختصون بها.
- المتعلم وخصائصه ومستوياته.
- طبيعة العصر والتقويم العلمي.

### تصنيف الأهداف:

- 1- المجال المعرفي: ويتضمن الأهداف العقلية كالمعرفة والفهم ومهارات التفكير.
- 2- المجال الانفعالي: ويتضمن الأهداف التي تعبر عن العاطفة.
- 3- المجال النفس حركي: ويتضمن الأهداف التي تتعلق بالمهارات الحركية التي تتطلب التناسق الحركي النفسي والعصبي.

### ثانياً : المحتوى :

التحديد السليم للأهداف يؤدي إلى اجتياز الخبرات المناسبة لهذه الأهداف لذلك فالمحتوى هو الجزء الأساس بمنهج التربية الرياضية وأداة لتحقيق أهدافه لذا لا يمكن فصل الأهداف عن المحتوى الذي يحدد على أساسه والمحتوى (هو نوعية المعارف التي تختار وتنظم في إطار معين).

أو (هو المعرفة التي يقدمها المنهاج بأشكالها المتنوعة) لذا يجب أن يكون صادقاً ودلالات صدق المحتوى تتمثل في صحة وحدات المعلومات التي يحتويها من الناحية العلمية ملائمة للواقع الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه المتعلمون ، متوازناً في شموله وعمقه وامتشياً مع ميول وحاجات المتعلمين وإمكانات المجتمع .

عند اختيار محتوى منهج التربية الرياضية لا بد من إجراء دراسات كثيرة متعلقة بالمادة وإمام مصمم المنهاج بالأنشطة المتعددة للتربية بحيث يتم اختيار هذه الأنشطة التي تؤدي إلى ممارستها إلى إحداث تغيرات من المتعلمين من الناحية البدنية والحركية والعقلية والانفعالية بمعنى أن تعمل على التنمية الشاملة

المتكاملة للمتعلم باستخدام أفضل الأساليب التعليمية وتحقق الأغراض والحصائل التي يرمى إليها المنهاج لذا يجب أن يتضمن المنهاج المعلومات والمعارف والمفاهيم اللازمة لحاجات المتعلمين من الناحية (الفسولوجية - النفسية - الاجتماعية) لذا فالاختيار الجيد والسليم لمحتوى الأنشطة الرياضية يساعد كل من المعلم في تحقيق الأهداف بما تشمله من موضوعات .

### ثالثاً : التقويم :

يعتبر التقويم مقوماً أساسياً من مقومات العملية التربوية فمن خلاله تستطيع أن نحكم على مدى نجاحنا في تحقيق الأهداف وقيمتها وكذلك مدى قدرة المتعلم ومدى تحصيله وتشخيص نتائج عملية التعلم ومدى ما يحققه المنهاج من أهداف .

كذلك وحدة التقويم التعرف على النواحي السلبية والإيجابية في مختلف وحداته ومن خلال نتائج التقويم يمكن لمخططي المنهاج اتخاذ قرارات موضوعية نحو تعديله وتطويره لذلك يجب أن يكون عملية مستمرة باستمرار وتنفيذ المنهاج .

### أسس التقويم:

- ✓ أن تكون وسيلة التقويم سهلة التطبيق وقابلة للتنفيذ.
- ✓ لا بد من أن تكون أدوات التقويم متنوعة.
- ✓ يسمح بإظهار الفروق الفردية بين المتعلمين.
- ✓ أن تتسجم الإمكانيات مع اختبار أدوات التقويم.
- ✓ أن يساهم المتعلم في عملية التقويم.
- ✓ يجب أن يكون التقويم شاملاً لجميع نواحي نمو المتعلم.

✓ أن يبنى التقويم على أسس علمية.

✓ أن يرتبط التقويم بالأهداف الموضوعية للمنهاج.

## قائمة المراجع:

- الخولي، أنور(1998). أصول التربية البدنية و الرياضة. المدخل . التاريخ . الفلسفة. دار الفكر العربي.
- الخولي؛ أمين، عنان، محمود (1999) . المعرفة الرياضية: الإطار المفاهيمي، اختبارات المعرفة الرياضية (أسس بنائها و نماذج كاملة منها). دار الفكر العربي
- السهرودي، نجم الدين (1980). الموجز في الفلسفة وتاريخ التربية الرياضية. بغداد.
- علاوي، حسن (1992) . علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- الحمامي، محمد؛ الخولي، أنور(1999) . أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- رحمة، ابراهيم (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان.
- علاوي ، حسن (2004) علم النفس الرياضي. دار المعارف، القاهرة.
- مدكور، علي (1998). مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها. دار الفكر العربي، مصر.
- الخولي، أمين؛ راتب، كامل (1982). التربية الحركية. دار الفكر العربي، مصر.
- حمدان و آخرون (1993). دليل معلم التربية الرياضية للصفوف. وزارة التربية و التعليم الأردن.
- ما كوفأ، أنطونيو (1980). التربية البدنية والنمو العقلي للأطفال. ترجمة كمال لطفي، مجلة المستقبل التربية العدد الأول، اليونسكو.
- احمد، بسوطي؛ السامرائي، عباس احمد (1984) طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية .الطبعة 1 ، جامعة بغداد.

- سعادة، جودت؛ ابراهيم، عبدالله . **تنظيمات المناهج وتخطيطها وتطويرها**. دار الثقافة للنشر والتوزيع. بدون تاريخ.
- فالوقي، هاشم (1997). **المناهج التعليمية مفهومها، أسسها، تنظيمها** جامعة الفاتح طرابلس.
- الوكيل، حلمي؛ المغني، محمد. **أسس بناء المناهج وتنظيمها**. بدون تاريخ.
- ابراهيم، فوزي؛ الكلزة، رجب. **المناهج المعاصرة** بدون تاريخ.
- ريان، فكري. **المناهج الدراسية**. بدون تاريخ.
- المراجع الالكترونية.