

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باجي مختار - عنابة -

قسم التربية البدنية والرياضية

## محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني

من إعداد الأستاذ: بومعزة محمد نزيـم

سنة ثانية ليسانس تخصص: النشاط البدني التربوي

محاور المقياس :

- المحاضرة رقم (01): مدخل للنشاط البدني الرياضي
- المحاضرة رقم (02): طبيعة الأنشطة البدنية
- المحاضرة رقم (03): خصائص و أهداف النشاط البدني الرياضي
- المحاضرة رقم (04): نظرية المنهج في الأنشطة البدنية
- المحاضرة رقم (05): أسس بناء المنهاج
- المحاضرة رقم (06): مكونات المنهاج
- المحاضرة رقم (07): المحتوى وطرق التدريس
- المحاضرة رقم (08): التقويم في الأنشطة البدنية والرياضية
- المحاضرة رقم (09): برنامج التربية البدنية والرياضية
- المحاضرة رقم (10): تخطيط البرنامج التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات
- المحاضرة رقم (11): تخطيط درس التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات
- المحاضرة رقم (12): التقييم في الأنشطة البدنية والرياضية

## تقديم المقياس:

يقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان و هو يعتبر شامل لكل النشاطات البدنية و الرياضية التي يقوم بها الفرد و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

و هو النشاط البدني المنظم و الموجه الذي تحكمه قواعد و أسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا، بدنيا و اجتماعيا و عقليا و نفسيا كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي، داخلي و خارجي المردود، يتضمن أفرادا تشترك في مسابقة و تقر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطئية .

و في حين أن النشاط البدني و الرياضي هو ذلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين أداء الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الاجتماعية لديه.

كما أن الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد الوعي لدى الناس بقيمها الصحية والترويجية والتربوية، وأصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم. فقد ذكر (ويست بوتشر) أن مجال الأنشطة البدنية قد توسع بشكل هائل حتى وصل إلى إتخاذ أشكال مختلفة في البرامج وفي نوعية الأفراد المستفيدين منه.

## المحاضرة رقم (01): مدخل للنشاط البدني الرياضي

### **1-تعريف النشاط:**

هو عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر منا الاستجابة.

### **1-1-تعريف النشاط البدني :**

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول، و الواقع أن النشاط البدني و الرياضي في مفهومه العريض هو تعبير لكل أنواع النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام .  
و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل الذي اعتبر النشاط البدني LARSEN على ألوان و أشكال الثقافة البدنية للإنسان ، و منهم بمنزلة نشاط رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.

### **2-تعريف النشاط البدني الرياضي :**

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية في الظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و هو أنه نشاط بشكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فان ما يميز النشاط البدني و الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي و ثقافي .  
جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فان ما يميز النشاط البدني و الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي و ثقافي .  
و يتميز النشاط البدني و الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص و بدونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على قواعد لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا ، و النشاط البدني و الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب.

أما " قاسم حسن حسين " فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا ، و يعد عنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح ، و تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلق للوجهة الايجابية ، لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع

وعليه من خلال العرض السالف للتعريف المختلفة للنشاطات البدنية و الرياضية نجد أنه يمكن استخراج العناصر

المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي :

- أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام .
- مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لاكتساب الخبرات السلوكية .
- أن النتائج والمكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية .

## 2-2 علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة :

يعد النشاط البدني ميدانا من ميادين التربية العامة إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح ، حين يزوده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه ، وتمكنه من مسابقة الركب الحضاري ، هذا ما زاد في أهمية النشاط البدني وصورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة .

ويقصد " بيوتشر " بالنشاط البدني تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط تنمي وتصون جسم الإنسان ، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس الترحلق أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت ، وهذه التربية هي التي تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا ، فعن طريق برنامج النشاط البدني الموجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية.

فالنشاط البدني حسب " محمود عوض بسيوني " يرجع بالفائدة على الصحة الجسدية ، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبعج ، كما أنها تقوي الخلق وترقي بالعادات الإنسانية ، كما نلاحظ أن الممارسة الرياضية في صورتها التربوية الجديدة ، ونظمها وقواعدها وأسسها العلمية السليمة وبألوانها المتعددة ، تعد ميدانا من ميادين التربية وعنصرا خصبيا وقويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات ومهارات واسعة ، تمكن الممارس من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتمكنه وتساعد على مسابقة العصر في تطوره ونموه ، ويستطيع المرء أن يدرك بسهولة تامة أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التربية الشاملة الحديثة إذا علم بمدى مشاركته في التنمية الشاملة للإنسان جسديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

وقد جاء هذا الربط بين النشاط البدني والرياضي والتربية الشاملة عندما سعى علماء النفس وعلماء التربية من خلال بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات ، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية ، واعتبر النضج البدني كما يوضح " بهاء الدين سلامة " هو

المحور الذي دارت حوله فلسفة النشاطات الرياضية لأن الإنسان يعتبر وحدة متكاملة لا يمكن تقسيمه إلى عقل وبدن ونفس ، لذلك تطورت فلسفة النشاط البدني الرياضي من مجرد وسيلة للمساعدة على النضج البدني إلى أنها وسيلة على النضج الكامل للإنسان في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية .

ومن هنا نرى أن النشاط البدني والرياضي يعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة ويعتبر أيضا جزءا حيويا منها ، فعن طريق النشاط الرياضي الذي يمارس بتوجيه وإشراف يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة معينة لتحقيق هذه الأغراض.

### 3- أوجه النشاط البدني الرياضي :

#### 3-1- النشاط البدني الداخلي :

و هو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المؤسسة و الغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه و تطبيق المهارات التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي.

و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة، و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية و الجماعية ، و يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم، و بشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.

#### 3-2- النشاط البدني الخارجي :

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي و خارج المدرسة و هذا النشاط يشمل:

#### أ- نشاطات الفرق المدرسية :

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية و هؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية و الأحياء و من هنا كان من الواجب الاهتمام بهذه الفرق و إمدادها بيد المساعدة.

#### 3-3- النشاطات البدنية من حيث الوسائل و الشدة :

#### أ - ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى جهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

### ب. ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى حلولها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد أو قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأفراد.

### ج. ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي و مجهود جسماني يتناسب مع نوع الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد ، إذا بما أن في المنافسة يشترط تفر خصمين فلا بد من توف جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز .

## 4- تقييم ليوناردو للنشاط الرياضي :

أولاً: النشاطات الرياضية الفردية: الملاكمة المصارعة ، ألعاب القوى ،... الخ.

ثانياً: النشاطات الرياضية الجماعية : كرة القدم ، كرة السلة ،... الخ.

ثالثاً: النشاطات الرياضية الاستعراضية: الفروسية سباق السيارات ،... الخ.

رابعاً: النشاطات الرياضية المائية: السباحة الغطس ،... الخ.

خامساً : المعسكرات و تسلق الجبال، إضافة للألعاب الشتوية كالتزلج على الثلج و الجليد،... الخ.

## 5-أنواع النشاط البدني الرياضي :

### 5-1-النشاط البدني الترويحي:

#### 5-1-1- مفهوم الترويح:

الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع و في الحياة، و يتصف بمشاعر ايجابية كالإنتعاش و القبول و النجاح و البهجة و قيمة الذات، و هو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و يحقق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا.

#### 5-1-2- مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، و قد ولدت و ترعرعت في كنف الترويح ، و لعل الترويح أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ، و ربما أقدم من نشاط التربية في اتصاله بالرياضة ، فطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه ، و أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة ، و خاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية و البدنية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول ، و مستوى المهارة ... الخ، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينهما، و بالتالي يرتبط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرا من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد.

#### 5-2-النشاط الرياضي التنافسي:

#### 5-2-1- مفهومه:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما و استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ، و يعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يجرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يحرر بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد ، و هكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المبارات ، و لقد قدم "شو" نقلا عن "روس" و "هاج" تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي :

\*منافسة بين الفردين.

\*منافسة بين فريقين.

\*منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض العناصر الطبيعية.

و عموما فان الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعتمد الأشخاص إلى إخفاءها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر، بل تظهرها و تبرزها في إطارها الاجتماعي الصحيح، و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا بالنشاط الرياضي عن غيره في سائل أشكال النشاط البدني كالترويح و اللعب... الخ. ذلك باعتبار روعة الانتصار و بهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي، كاحترام قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية و التنافس الشريف، و غيرها من التعابير التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية للتعاون و التنافس .

فممارسة النشاط البدني و الرياضي شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم، يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع للوازم للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية، كالنصر و الهزيمة و غيرها تعمل على تقبل الهزيمة و ألعاب النصر بالتواضع، و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نخزم و لكن لا مانع أن نفوز في المرة القادمة .

## 5-2-2-ايجابيات النشاط الرياضي التنافسي :

يحوي النشاط الرياضي التنافسي على ايجابيات عديدة و سنذكر من خلال هذه الدراسة نموذجين من العمليات

الايجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي.

### 1-عمليات التوافق الاجتماعي: و هي كالتالي:

\***الوساطة:** و تقوم على الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم رغبة في حل النزاع و يساهم النشاط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضية .

\***التحكيم:** يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على التحكيم في تقرير الفرق الفائزة، و يتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ كالعدالة و النزاهة و الاعتبارات التربوية و الخلقية .

\***التسامح:** عندما تشتد الصراعات لا تقبل أي وساطة أو أي تحكيم، فان الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره وفق قواعد لعب محايدة.

و تلعب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في الممارسات الفردية التي تتسم بالاحتكاك البدني كالملاكمة و المصارعة، و غالبا ما تنص قواعد اللعب على آداب معينة كتقدير المنافس أو الحكم و الأمر الذي يضمني جوا من التسامح و الإخاء على المنافسة.



\***التعاون:** يقدم النشاط الرياضي التنافسي طرقاً ثرية لتحقيق التعاون و اكتسابه للممارسين و باعتبار الانجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها ،بينما هي ثمرة و تآزر اللاعبين فيما بينهم و من هذا يمكن لأن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس في آن واحد ،و مثال ذلك الرياضة الجماعية ،حيث نجد أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعاً لتحقيق الفوز على الفريق الخصم .

### 5-2-3- سلبيات النشاط الرياضي التنافسي:

تعالى الأصوات في الآونة الأخيرة مطالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية ،حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في طبيعة التنافس الرياضي بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية الأصلية الى العنف و العدوان و الغش و تعاطي المنشطات ،و وصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوي مباشرة كانت أو غير مباشرة للمسؤولين و الرسميين ،و هذا ما يزيد من تفشي الفساد في المجال الرياضي .

### 5-3- النشاط الرياضي البدني النفسي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفسي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة و النفع من ناحية التعبير ،يقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية و الصحية .

و مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية ،كالنشاط الترويحي ،التنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى نفعية و هامة .

### 5-3-1- التمرينات الصباحية: تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة و التلفزة أكثر البرامج

انتشاراً و أقلها تكلفة ،حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها فهي عادة تتكون من 12 إلى 16 تمرين يشمل كل العضلات الأساسية مستخدمة تمرينات نمطية مبتدئة بالذراعين و البطن و مختلف عضلات الجذع و الرجلين ،ثم تتبع بتمرينات التهدئة في الإلقاء و تشجيع الممارسين على أداءها في أوقات فراغهم ،بالإضافة إلى شرح قيمة و أهمية هذه التمارين ،و مدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم .

### 5-3-2- تمارين الراحة: و هذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة

،بدلاً من قضاءها في حالات سلبية و هي تزاوّل بشكل جماعي و أحياناً بشكل فردي و كذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل و مدتها من 10 إلى 10 دقائق.

### 5-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة و يختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحطيمها في ضوء الروح العامة للقانون و تحت إشراف قيادات مدربة هذا النشاط .

## 5-3-4 تمارين من اجل الصحة :

الحصص التي تقوم من اجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمار المتأخرة متقدم في مجموعة مختلطة، وتؤدي بشكل منظم وفي وقت ثابت، مدتها من 10 الى 15 دقيقة، وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر، البطن لفئة الكبار في السن .

## 5-3-5-المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نموذجاً لارتفاع مستوى التنظيم، و يتجلى ذلك في مجتمع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة، على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم و رغباتهم في مختلف أنواع النشاط، أو مجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منه من عامل الخجل في المشاركة و التفاعل مع المجتمع و الأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في منافسة واحدة، و من جانب آخر يمكن استعمال تلك المهرجانات في انتقاء و توجيه المهوبين لرياضة المنافسة و البطولة .

## 5-3-6-التدريب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي و يخضع لقوانين و قواعد و يتم تحت إشراف المدربين، و هذا النوع يتم في الأندية الرياضية و الفرق المدرسية .

## 6- دوافع النشاط البدني الرياضي:

لقد قسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالدوافع للنشاط إلى:

### 6-1-الدوافع المباشرة:

- تلخص أهم الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني فيما يلي :
- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من الخبرات الفعالية المتعددة .

- تسجيل الأرقام القياسية و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز .

-نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

### 6-2-الدوافع الغير مباشرة:

من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي تتمثل فيما يلي:

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

فان سألت الفرد عن سبب ممارسته للنشاط البدني فانه يجيب كالاتي:

-الرياضة تكسبني الصحة و تجعلني قويا.

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله و يرفع مستوى إنتاجه في العمل .

-بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة نظرا لأنها

إجبارية تدخل ضمن برنامج الدراسة .

-الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا .

من خلال ما ذكرنا سابقا يمكن القول بأن للنشاط البدني الرياضي دور فعال في حياة الأفراد ،فمنه يكتسبون اللياقة

البدنية الجيدة و يزداد نشاطهم العملي و يندرجون في الوسط الاجتماعي و يبرز أثره خاصة عند المراهقين.

## المحاضرة رقم (03): خصائص و أهداف النشاط البدني الرياضي

### 7- أهداف النشاط البدني الرياضي :

#### 7-1-هدف التنمية البدنية :

يعتبر هدف التنمية البدنية و الرياضية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني و لأنه يتصل بصحة الطفل و لياقته البدنية ،فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي ،إن لم يكن أهمها على الإطلاق ،و تطلق عليه أهم المدارس المختصة هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد على تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصودة على النشاط البدني الرياضي ،و لا يدعي أي علم أو نظام آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان ،بما في ذلك الطب و هذا في سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدارس أو خارجها كالأندية مثلا ، هدف التنمية البدنية والعضوية قيم بدنية جسمية مهمة لها أغراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي :

\* القوام السليم و الخالي من العيوب .

\*التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل .

\*السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن.

#### 7-2-هدف التنمية المعرفية:

تتناول التنمية المعرفية العاقبة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط و التحكم في أدائه بشكل عام و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها النشاط الرياضي و البدني مثل:

- تاريخ الرياضة و سيطرة الأبطال .

-مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسهيلات .

-قواعد اللعب و لوائح المنافسة.

-الخطط و إستراتيجية المنافسة .

-الصحة و الرياضة و المنافسة .

-أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم.

### 7-3- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم و الخبرات و الخصائص الانفعالية المقبولة التي تكسب برامج النشاط البدني الرياضي الممارس لها ، حيث يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل . كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى مستويات السلوك .

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كبيرة وفوائد ذات أبعاد نذكر منها :

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارة الحركية توفر طاقته للعمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان .

### 7-4 هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر النشاط الرياضي والبدني احد الأهداف المهمة الرئيسية فالأنشطة الرياضية تتميز بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة والمشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائص الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته ،وتساعده في التطبع والتنشئة الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كل الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي :

-الروح الرياضية.

-تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .

-التعود على القيادة والتبعية .

-التعاون.

-متنفس الطاقات .

-التنمية الاجتماعية .

-الانضباط الذاتي .

كما يعمل النشاط الرياضي و البدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة ، و يجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع ، و يعلمه الانضباط الاجتماعي و الامتثال لنظم المجتمع.

### 8- خصائص النشاط و البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

\* النشاط البدني عبارة عن نشاط جماعي و هو يعبر عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

\* خلال النشاط الرياضي و البدني يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

\* أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.

\* يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع مجتمعه و محيطه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

## 9- أهمية النشاط البدني الرياضي :

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي و البدني يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، و لكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية ، و أن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على جهود الجسم ، و الجسم يؤثر على جهود العقل ، و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ، كما يقول المثل : "العقل السليم في الجسم السليم" ، فلا يقتصر دور النشاط البدني و الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني ، الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل فهو يعث الرضا و الارتياح لدى الفرد ، لهذا فالمرهق بحاجة إلى تفرغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراته.

## 10- وظائف النشاط الرياضي البدني :

### 10-1- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ :

إذ أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعماعلى استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .  
قد يكون النشاط الرياضي و البدني أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما من وجود الكثير من الأنشطة

المفيدة، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة النشاط الرياضي، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و الخدمات، كان سبب إدمانهم عدم الاستغلال مفيد لوقت فراغهم .

## 10-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

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

## 10-3- النشاط البدني لتنمية التفكير :

إن الأداء الرياضي الحركي جانبيين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، و تحديد غرضها و مسارها " القوة، السرعة، الاتجاه"، وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد، و صاغها عقلياً على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي .

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليه نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كلما كان الأداء ناجح محقق لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين أثر به، و هناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

## 10-4- النشاط البدني لدعم مقومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهدف التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، و التخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعاً من قبضة التوتر الذي يشد أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأها عن طريق النشاط

البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح أعصابه ،و يرى القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه .

## 10-5- النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية :

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

## 10-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض من الأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على مختلف العظام، و لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ،مما جعله يتجه للمزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات .

## 11- دور النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

اجتمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب،المنافسة ،...الخ،تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ،و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ،و المشاركة في الشعور العام ،و إذا ما نظرنا إلى الواقع فان العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال،...الخ،كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي .

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ،فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانبه الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ،و يدرك بعدها أن الخسارة ماهي إلا خسارة مقابلة و ليست كل المقابلات ،و هذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع.



## المحاضرة رقم (04): نظرية المنهج في الأنشطة البدنية

يقصد بالنظرية تنظيم العلاقات بين وقائع متعددة وجعلها شيء ذا معنى ودلالة .

وأهمية التنظير المنهج في الأنشطة البدنية تتمثل في فحص ودراسة المنهج في ضوء مرئيات الأهداف المنجزة، الفهم، والرؤية الموسعة وإستطلاع إمكانات حديثة و حسب (جويت) أن ذلك يمكن أن يتحقق من خلال لإطار الفكري التالي:

### أولاً: الفروض الأساسية:

تتأسس نظرية المنهج من إفتراضات عن المجتمع ، الأفراد، التربية وفي حالة نظرية منهج الأنشطة البدنية يجب أن نطلق عليه مركب الثقافة البدنية والصحية والترويجية كهدف للتربية البدنية، والفروض الأساسية لنظرية المنهج إنما هي شكل إيديولوجي مروب.

ثانياً: الأطر المفاهيمية: وهي البنية المعرفية المتضمنة في المنهج والتي نحاول من خلالها وصفه عبر تحديد وتعريف إجرائي للعناصر والطرق التي تصل أو قد تصل بينهم ، فهناك إطار مفاهيمي لبنية معرفة عن الرياضة، وأخر عن اللياقة البدنية، وثالث عن حركة الإنسان...

ثالثاً: نماذج المنهج: عبارة عن أنماط عامة موضوعة لتصميم البرامج في المنهج وكل نموذج مبني على عدد من الفروض الأساسية التي تحكم إتجاهه، و على أساس إطار مفاهيمي أو أكثر مرتبط بهذه الفروض، وهذا النموذج يعد بمثابة تجسيد إجرائي للأهداف، فضلاً عن هو أداة مساعدة في إختيار أنشطة المحتوى وبناء البرنامج التنفيذي مع توضيح دور المدرس فيه، و إستراتيجيات التدريس المقترحة لذلك، والمناخ التعليمي لتنفيذ المقرر الدراسي.

- مفهوم المنهاج التربوية: وتعني المناهج التربوية بأنها محتوى التعلم بالنسبة للمتعلمين التي تساعد المعلم في توجيه العملية التعليمية و التعلمية و الإختيار البيداغوجي المناسب من خلال توجيه البرامج التعليمية بناء على خصائص المتعلمين و كذا المرحلة الدراسية التي يمرون بها .

- الفرق بين المنهاج التقليدي و المنهاج الحديث :

أولاً- المنهاج التقليدي :

-**طبيعة المنهاج** : المقرر الدراسي مرادف للمنهاج ، ثابت لا يقبل التعديل ، يركز على الكم الذي يتعلمه التلميذ (المتعلم) ، يركز على الجانب المعرفي في إطار ضيق، يهتم بالنمو العقلي للمتعلمين ، يكيف المتعلم للمنهاج .

-**تخطيط المنهاج** : يعده المتخصصون في المادة الدراسية ، يركز على إختيار المادة الدراسية ، محور المنهاج المادة الدراسية  
-**المادة الدراسية** : غاية في ذاتها ، لا يجوز إدخال أي تعديل عليها ، يبنى المقرر الدراسي على التنظيم المنطقي للمادة ، المواد الدراسية منفصلة .

-**طريقة التدريس** : تقوم على التعليم و التلقين المباشر ، لا تهتم بالنشاطات ، تسير على نمط واحد ، تغفل إستخدام الوسائل التعليمية .

-**التلميذ (المتعلم)**: سلبي غير مشارك ، يحكم عليه بمدى نجاحه في الإمتحانات المواد الدراسي .

-**الأستاذ (المعلم)** : علاقته تسلطية مع التلاميذ (المتعلمين) ، حكم عليه بمدى نجاحهم في الإمتحانات ، لا يراعي الفروق الفردية بينهم ، يشجعهم على التنافس في حفظ المادة ، دوره ثابت .

-**الحياة المدرسية** : تخلو الحياة المدرسية من الأنشطة الهادفة ، لا ترتبط الحياة المدرسية بواقع حياة المجتمع ، لا توفر جو ديمقراطي ، لا تساعد على النمو السوي .

-**البيئة الاجتماعية للتلاميذ ( المتعلمين )**: يتعامل معهم كفرد في إطار إجتماعي متفاعل ، يهمل بيئته الإجتماعية ولا يعدها من مصادر التعلم ، يوجه المدرسة لتخدم البيئة الإجتماعية ، يقيم الحواجز و الأسوار بين المدرسة و البيئة المحلية .

-**التقويم** : يركز على تقويم القدرة على إسترجاع المعارف عن طريق التطبيقات المباشرة .

**ثانيا - المنهاج الحديث :**

-**طبيعة المنهاج** : المقرر الدراسي جزء من المنهاج ، مرن يقبل التعديل ، يركز على الكيف ، يهتم بطريقة تفكير المتعلمين و المهارات التي تواكب التطور ، يهتم بجميع أبعاد النمو ، يكيف المنهاج للمتعلم .

-**تخطيط المنهاج** : يشارك في إعدادة جميع الأطراف المؤثرة و المتأثرة ، يشمل جميع عناصر المنهاج، محور المنهاج المتعلم  
-**المادة الدراسية** : وسيلة تساعد على نمو المتعلمين نمو متكامل ، تعدل حسب ظروف المتعلمين و إحتياجاتهم ، يبنى المقرر الدراسي في ضوء سيكولوجية المتعلمين .

-**طريقة التدريس** : تقوم على توفير الشروط و الظروف الملائمة للتعلم ، تهتم بالنشاطات بأنواعها ، لها أنماط متعددة ، تستخدم وسائل تعليمية متنوعة .

-**المتعلم** :- إيجابي مشارك ، يحكم عيه بمدى تقدمه نحو الأهداف المنشودة .

-المعلم : علاقته تقوم على الإنفتاح و الثقة و الإحترام ، يحكم عليه في ضوء مساعدته للمتعلمين على النمو المتكامل ، يراعي الفروق الفردية بينهم ، يشجع المتعلمين على التعاون في إختيار الأنشطة و طرق ممارستها، دور المتعلم متغير و متجدد يوجه و يرشد .

-الحياة المدرسية : تهيء الحياة المدرسية للمتعلم الجو المناسب لعملية التعلم ، تقوم على العلاقات الإنسانية بمفهومها الواقعي ، توفر للمتعلمين الحياة الديمقراطية داخل المدرسة ، تساعد على النمو السوي المتكامل للمتعلمين .

-البيئة الاجتماعية للمتعلمين : يتعامل مع المتعلم كفرد إجتماعي متفاعل ، لا يهمل القيمة الاجتماعية للمتعلمين و يعدها من مصادر التعلم ، يوجه المدرسة لتخدم البيئة الاجتماعية لا يوجد بين المجتمع و المدرسة أسوار .

-التقويم : يهتم بوظائف التقويم الثلاث تشخيصي و تكويني و تحصيلي .