

الإشباع النفسى والبدنية لمادة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية

سحنون أمحمد

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

البريد الإلكتروني: sahnoun.ieps@yahoo.fr

Résumé :

Dans cette recherche j'ai voulu étudier la satisfaction physique et psychologique de l'activité physique et sportive chez le lycéen.

Et pour cela j'ai exposé la définition de l'activité physique et sportive et ces objectifs ainsi que les avantages.

Après ces définitions j'ai cité les satisfactions nécessaires au adolescent lycéen a travers l'activité physique et sportive, et parmi les satisfaction on trouve :

- le besoin de sécurité
- Le besoin du respect de soi.
- le besoin de la réalisation de sois.

Après j'ai cité les buts et l'intérêt de l'activité physique et sportive au lycée et parmi ces buts on trouve le développement des déférentes qualités physiques, et les compétences cinétiques ainsi que le développement Montale.

Après j'ai parlé des conditions relative a la séance de l'activité physique et sportive.

مقدمة :

تطور نشاط الإنسان عبر العصور فبرزت الرياضة كمظهر من مظاهر تقدم المجتمع و ميزة من ميزات الحضارة.

وللنشاط البدني أشكال عديدة تتغير مع المراحل العمرية و تخضع لضوابط و قواعد تفرضها ضرورة اعتبار البنات الجسمانية والحالات الصحية وتنسجم مع الوسط والبيئة.

ويدل الاهتمام بدور التربية البدنية في المدارس على الاقتناع السائد بدور النشاط البدني والرياضي في نمو التلاميذ وعلى البحث عن الاستفادة منه في تحسين الصحة والمردود الدراسي و في التكيف الاجتماعي وترسيخ القيم النبيلة لدى الناشئة.

وتبقى ممارسة الرياضة عنصرا فعالا في تحقيق وظائف الأنسجة والوقاية من أمراض عديدة قد تنتج عن اختلال تمثيل المواد السكرية داخل الجسم مثل السمنة المفرطة ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم إلى جانب الفوائد المرتقبة على صعيد تنمية القدرات الذهنية والعقلية.

ولا غرابة إذا أصبحت بلادنا لا تدخر جهدا في تشجيع أفراد المجتمع عامة و الدارسين خاصة على الإقبال المبكر على الرياضة و المواظبة على تعاطيها بالوسط المدرسي وحثهم على الانتماء للأندية الرياضة المدرسية و المدنية لاقتناع الجميع بأن هذا الاختيار التربوي يساهم في تمكين الأجيال الصاعدة من النمو المتوازن و يجعلها أكثر إحساسا بالثقة في النفس و قدرة على نفع المجتمع.

فالأنشطة الرياضية تمثل عنصرا أساسيا في تكوين الفرد و تنمية قدراته بدنيا وصحيا وفكريا وأخلاقيا كما إنها تساهم في بناء المجتمع والربط بين أفراد و في التقريب بين الشعوب وتدعيم تضامنها و تحابها.

لذلك أصبحت التربية البدنية مادة قارة تدرس منذ السنة الأولى من التعليم الأساسي إلى غاية المرحلة الجامعية و يتمتع بتلقينها كل المرسمين بالمؤسسات التربوية عمومية كانت أو خاصة بما في ذلك مراكز التكوين المهني والمراكز التكوينية والتربوية الخاصة بالمعوقين.

كما تدعمت الرياضية المدرسية والجامعية نظرا لدورها في تنشيط الحياة المدرسية من جهة وفي اكتشاف و صقل المواهب الرياضية جهة أخرى.

إلا أنه في ظلّ عدم الإستقرار الذي تشهده المنظومة التربوية بالجزائر، وما أسفر عنها من برودة العلاقة بين التلاميذ والمواد التعليمية بشكل عام لدرجة النفور من خلال الغيابات المتكررة، خاصة تلاميذ الأطوار النهائية المقبلين على شهادة البكالوريا، عرفت مادة التربية البدنية والرياضية استثناء في هذا الوضع حيث حظيت هذه المادة إقبالا ملحوظا من طرف مختلف التلاميذ. ومن خلال احتكاكي ببعض زملائي أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالثانوي، ومن خلال الحديث معهم شدّ انتباهي هذه الظاهرة التي تعدّ إيجابية، حيث استطاعت هذه المادة التعليمية استقطاب مختلف شرائح التلاميذ، في وقت تشتّت رغباتهم

اتجاه المواد الأخرى، ما دفعني إلى الرغبة في إجراء دراسة لمعرفة الدوافع التي تدفع التلاميذ للميول إلى هذه المادة دون المواد الأخرى.

أولا : مفهوم التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة :

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية، فهي تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي الاجتماعي فتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق، أما في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حلولاً سريعة لمسائل معقدة.

كما تشكل التربية البدنية و الرياضية مظهراً ثقافياً هاماً في المجتمع و محل اهتمام البحوث العلمية و تخصصات مهنية متعددة. هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه و توسيع إمكانياته، و بهذا تساهم في تكوين شخصيته و إدماجه الفعلي ضمن المجتمع، و هذا ما دفع بنا إلى دراسة هذا النوع من التربية في هذا الفصل و إسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.1 (ص13)

أ.تعريف التربية لغوياً : كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد هذبه، فأصلها ربى يربو أي زاد ونما.

ب. إصطلاحاً: تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن ... سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فلكل منها طرائق خاصة لتربية قريبة الإنسان تستدعي معرفة حقيقية لشخصيته .

وعن "تشارلز بيوتشر" فإنه يعرف التربية على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ويقول أيضاً " إعادة بناء الأحداث التي تكون الفرد، وعن طريق التربية يصبح الأفراد أقدر على تنظيم إتجاه التجارب الجديدة

أما كل من أمين الخلوي وجمال الدين الشافعي فيعرفان " التربية على أنها تمكن الفرد على إستيعاب التجارب الجديدة.2 (ص30)

ومن خلال هذه التعريف يمكن أن نستنتج أن التربية هي مجموعة من المكتسبات والخبرات التي تؤثر في شخصية الفرد وتنشئته اجتماعياً في كيفية تعامله مع الآخرين.

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات و التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية.

حيث يعرفها فيري على أنها "جزء من التربية العامة و أنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية

العضوية والتوافقية الانفعالية.

أما تشارلز بيوكر فيري " أن التربية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام.

و يعرفها ناش كما يلي " التربية البدنية هي جزء من التربية العامة تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته في النواحي العضوية و التوافقية الانفعالية في حين يؤكد كويسكي – كوزليك على أنها " فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا وخلقاً و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه. 3(ص22)

بالإضافة إلى كل هذا فإن " التربية البدنية و الرياضية هي مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات و الاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة عبر النشاط البدني.

2. علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية و الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليها، حيث يقصد بكلمة التربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون الجسم الإنسان وحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يتدرب أو يمشي أو يشار لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت

ومن ذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض و التطبيق أي التربية و الرياضة مقرونتين ببعض تحت عنوان التربية البدنية و الرياضية و أصبح ارتباطهما واضحا و جليا متفتحتين في الغرض و المعنى و كذا المظهر الذي يحدد تنمية و تطوير و تكيف النشء من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل و القيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربويا.

فالتربية البدنية و الرياضية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة حيث يرى كوثر " أن التربية البدنية ذلك الجزء من التربية العامة، الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما نتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط في التعلم." و قد تعرض لهذه العلاقة الكثير من العلماء منهم فيري الذي يرى " أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة و أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية. و من كل هذه المعطيات نستخلص أن التربية البدنية و الرياضية هي مفتاح الجهاز التربوي بحيث تزوده بمتطلبات، و ذلك بإعطائها للتلميذ كل القدرات اللازمة من أجل الاستمرار الجيد و المتواصل لعملية التربية.

ثانيا: أهداف وفوائد التربية البدنية والرياضية :

أ. أهداف التربية الرياضية والبدنية :

تهدف التربية البدنية إلى تنمية قدرات التلميذ سواء الظاهرة أو الكامنة في مختلف الجوانب

*الجانب البيولوجي: المساعدة على النمو المتناسق و المتوازن واكتساب عادات صحية سليمة، إضافة إلى تيسير نشاط وظائف و أجهزة الجسم، كما تهدف التربية البدنية من الجانب البيولوجي إلى تحسين الإمكانيات البدنية و صقلها.

***الجانب النفسي الحركي:**

تهدف التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والحركية إلى إشباع رغبة التلميذ في الحركة، وكذا استغلال الحركات الأساسية و تهذيبها، إضافة إلى اكتساب القدرة على التكيف الحركي في مواقف متنوعة.

***الجانب الوجداني و الاجتماعي:**

تلعب التربية البدنية دورا مهما من الناحية الوجدانية والاجتماعية، رغم إغفال الكثيرون لهذه الأهمية، ومن بين أهدافها: تعزيز التلميذ على بذل الجهد، وإعانة التلميذ على التخلص من الأنانية بتيسير تعامله مع الآخرين، فضلا عن تنسيق الجهود بين التلاميذ. 4(ص35)

إضافة إلى خلق نظام قانوني يحكم النشاط الرياضي، ينعكس في مرحلة أخرى في جميع سلوكيات ومعاملات التلميذ.

***الجانب المعرفي:**

تعمل التربية البدنية أيضا على تحقيق أهداف معرفية مهمة في حياة التلميذ، على غرار تمكين التلميذ من استغلال إمكانياته الذهنية أثناء قيامه بالحركة الرياضية، وكذا تحسين قدرة الطفل على إدراك بعض المفاهيم المجردة باستعمال أنشطة حركية مجسمة لها.

ب. فوائد ممارسة الرياضة عند الطفل :

يولد الطفل العادي ومعه طاقات حركية متعددة تشمل الإحساس بالحيط الخارجي والانعكاسات الشرطية والوقوف والتنقل والحركة. ومع نمو الطفل تنشأ لديه بصفة طبيعية حاجة للحركة تعقلن مع مر الأعوام في إطار الممارسة الرياضية. وهذا يؤكد الترابط العضوي بين الرياضة والنمو الجديد للطفل على مختلف المستويات بدنيا ونفسيا واجتماعيا:

1 على مستوى التكوين الجسماني :

تلعب التمارين الرياضية دورا هاما في تقوية العضلات والزيادة في مخزوناتها الحرارية وفي تدعيم القدرة النفسية وإمكانيات القلب والدورة الدموية بما يسمح بتوفير كميات أكبر من الأكسجين والمواد الغذائية لمختلف أنسجة الجسم. وتتميز ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الطفل بتأثيرها الإيجابي على نمو العظام والعمود الفقري. كما أن ممارسة التمارين الرياضية بصفة مسترسلة تمكن الطفل من تحسين سرعته أثناء العدو وتنمي لديه سرعة رد الفعل أثناء اللعب.

2 على مستوى التكوين الذهني والنفسي :

*يبدأ الطفل بإدراك الحركة مع تواتر حركات لا إرادية تنتهي باكتساب التناسق بينها والتوصل إلى استنباط بني ذهنية وهكذا تتكون بالتجربة القدرة على تمثل هذه الحركات في الذهن وإعادتها عند الضرورة لتكتسب صفة الإرادية. 5(ص24)

وفي هذا المجال تحتل الرياضة موقعا متميزا حيث تنمي التمارين الحركية الذكاء الحسي الحركي أثناء إعادة وإتقان الحركات

الرياضية.

*توفر الرياضة للطفل وضعيات وتجارب جديدة لم يسبق له حوضها مما يتطلب منه اليقظة وتنمية القدرة على التركيز وملكة استنباط الحلول الملائمة للمواقف المناسبة.

*تكسب الألعاب الجماعية (بصفة خاصة) الطفل الشجاعة والثبات ورباطة الجأش وبرودة الدم أمام الوضعيات الحرجة وتشجذ لديه الصمود وحب الانتصار.

*وهكذا يساهم حب تدليل الصعاب في بناء شخصية الطفل وتقوية إرادته ويكسبه روح المبادرة وتحمل المسؤولية.

3 على المستوى العلائقي والاجتماعي :

توفر الرياضة للطفل إمكانية اكتشاف الآخرين كأفراد ومجموعة فتحدد في ذهنه ضوابط وأخلاقيات اللعب الذي يتطور شيئاً فشيئاً من مجرد حاجة طبيعية إلى جانب من جوانب الحياة الجماعية المدنية وبهذا تكون الرياضة قد مكنت الطفل من التحكم في النفس والانضباط والانصياع للقوانين واحترام الآخر و تقبل الهزيمة والمواقف الصعبة برحابة صدر فتكسبه بالتالي سلوكاً حضارياً

6.(ص16)

ثالثاً : حاجات وميول التلاميذ :

حدّد ماسلو خمس حاجات ورّبّها في هرم تمثّل المستويات الدنيا منه الحاجات الأساسية. وتأتي في المستوى الأدنى الحاجات الجسمية الأساسية المتمثلة في الطعام والماء والنوم والمأوى. ويرتبط المستوى الثاني بالحاجات المتعلقة بالأمن. وتأتي الحاجة إلى الانتماء في المستوى الثالث. ويحتلّ الحب وتقدير الذات المستوى الرابع من حاجات الإنسان، ويشير المستوى الأعلى إلى تحقيق الذات. تطفئ حاجات الإنسان بعضها على بعض، بمعنى أنّ الحاجات الأقوى في أسفل الهرم يجب أن تلبّى قبل تحقيق الحاجات الأضعف. وقد تبرز الحاجات أو تخمد في أوقات مختلفة.

ينبغي ألاّ تُستعمل الحاجات الجسمية الأساسية محفزات، لكن يمكن ذلك فيما يتعلّق بحاجات الأمن وتقدير الذات وتحقيق الذات، بهدف تحقيق تجاوب التعلّم مع حاجات الطالب هذه. وفيما يلي توضيح لكيفية تحقيق ذلك:

• الحاجة إلى الأمن:

وتشمل القدرة على إشباع الحاجات الجسمية الأساسية، والأمان، والأمن المالي، والأمن الوظيفي والكفاءة التكنولوجية. ويمكن التوصل إلى تحقيق تجاوب التعلّم مع حاجات الطالب للأمن بطريقتين هما:

❖ استخدام الخوف:

يُعدّ الخوف معيقاً لبلوغ الغاية، لذا يُراعى تجنب استخدام الخوف لتحفيز الطلاب؛ لأنّه يقوّض حاجاتهم إلى الأمن، ونتائجه غامضة. وبدل ذلك يراعى تحديد الطرائق التي تُشعر الطالب بعدم الأمان، والعمل على تعزيز إحساسه بالأمن عن طريق أفعال واقعية مناسبة. 7 (ص45)

فمثلاً عندما لا يشعر طالب بالأمان تجاه عمله نتيجة ضعف ذاكرته، درّبه على استراتيجيات تذكّر لتحسّن من أدائه المهمة، بدلاً من أن تقول له: "سوف ترسب هذا العام إن لم تدرس جيداً".

❖ التأكيد على الإيجابيات:

يحتاج الطلاب إلى الشعور بالأمن حيال قدراتهم وأدائهم، لذا كلّفهم بواجبات تتواءم مع قدراتهم العقلية. ينجز الطلاب ما عليهم بدافعية عالية إذا شعرو بأنّ لديهم الفرصة لإتمامه بنجاح.

• الحاجة إلى تقدير الذات:

وتتضمن الرغبة في أن تكون مقدّراً لكونك إنساناً أو عضواً في جماعة. إذ يتطلع الإنسان بطبعه إلى الإقرار بمهاراته وقدراته والإعجاب بها. ويمكن التوصل إلى تحقيق تحاوب التعليم مع حاجات الطالب لتقدير الذات بثلاث طرائق هي: الثناء والبناء والتذكير بالنجاحات والأهداف.

– **الثناء:** يمكن للمعلمين تحفيز طلابهم بالثناء على إنجازاتهم مهما صغرت، مع مراعاة تفادي الثناء الزائف. استخدم تعليقات مثل "كنت رائعاً في استخدامك الأمثلة لتوضيح النقاط الرئيسة في ورقتك" بدل قولك: "ورقتك جيدة"، إذ إن الطلاب يستوعبون جيداً مثل هذه التعليقات العامة.

– **البناء:** بإمكان المعلمين تزويد الطلاب بالبنية اللازمة للنجاح. قدّم أولاً تعليمات بسيطةً وواضحةً لإنجاز المهمة، ثمّ جرّئ الواجبات إلى مهام أصغر ليسهل التعامل معها. بعد ذلك ضع خطةً لإنجاز كل مهمة صغيرة. 8 (32)

– **ذكر الطلاب بالنجاحات والأهداف:** قد يساعد تذكير الطلاب بالنجاحات الماضية والأهداف المستقبلية على زيادة الدافعية. بإمكان المعلمين والطلاب على حدّ سواء أن يتواصلوا مع النجاحات الأكاديمية والاجتماعية من خلال صحيفة دورية يسجّلون فيها طبيعة النجاحات وتاريخها. استخدم صحيفةً أو ملصقاً لتدوين الأهداف قصيرة المدى وبعيدة المدى، وعد إليها دائماً من أجل إحداث التأثير الدافع. حاول أن تربط المهمة بهدف أو أكثر، وبيّن كيف أنّ إنجازها بعدئذٍ سيؤدي إلى تحقيق هدف ما.

• الحاجة إلى تحقيق الذات:

قد تتولد الدوافع لدى المرء من حاجته إلى تحقيق ذاته، أو من حاجته إلى التعبير الإبداعي وبلوغه إمكانات أحد ما. وهناك طريقتان لتحقيق تحاوب التعلم مع حاجة الطالب إلى تحقيق ذاته هما:

تكوين التوقع المسبق: حفّز الطلاب على التعلّم من خلال تكوين التوقعات. لا تختلف هذه الاستراتيجية عن استراتيجية شركات الأفلام المتمثلة بعرض لقطات من الفيلم لتحفيز الناس على مشاهدته. بإمكان المعلم في غرفة الصف أن يعرض

موضوعًا ما، وأن يشجع الطلاب على السؤال عمّا سيحدث بعد ذلك، أو أن يقدم شرحًا مسبقًا. أوجد عامل الإثارة لتحفيز تعلّم طلابك. بإمكان الطلاب أن يتعلّموا كيفية توقّع ما سيعطى لاحقًا في محاضرة ما بالاستفادة من المحاضرات السابقة أو الدروس والقراءات المنصوصة.

البناء الإبداعي: أوجد وسائل مبتكرة لتقديم المفاهيم المهمة، ومن ذلك إعادة تمثيل حدث تاريخي مهم. امنح الطلاب الفرصة لتطبيق معارفهم بطرائق مبدعة. مكّنهم من أداء دور المعلم أو الدليل السياحي، واعرض المعلومات الجديدة من خلال المزيد من الطرائق المبتكرة. 8 (ص46)

رابعاً : أغراض وشروط حصة التربية البدنية والرياضية وكيفية تنفيذها:

1. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. وقد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي "أهم هذه الأغراض فيما يلي :

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

و من جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: ينبثق عن أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

و يمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي :

أ.تنمية الصفات البدنية :

يرى "عباس أحمد السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي " أن أهمهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة، و تقع أهمية هذه الصفات و العناصر و تنميتها في المجال الرياضة المدرسية. 9 (ص59)

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية الحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

و تقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، و يقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد. و عن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات، و تنكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح المهارات البدنية.

ب. تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاوها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز ...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، و لها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. 9 (98ص)

جـ. النمو العقلي :

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، و هي عملية نضج القدرات العقلية، و يلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة

2 . شروط حصة التربية البدنية والرياضية وتنفيذها :

تخضع حصة التربية البدنية والرياضية إلى جملة من الشروط التي يجب أن تتوفر من أجل تنفيذ هذا النشاط في مرحلة أخرى، ومن بين أهم الشروط الضرورية في هذه المادة، نذكر ما يلي :

_____ جب أن تتماشى حصة التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية :

_____ يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة .

_____ أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملاً .

_____ إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، و بصورة خاصة تمرينات الجذع، فمثلاً إذا أعطى تمرين في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم .^{10 (ص56)}

_____ يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر .

_____ تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح .

_____ إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط .

_____ يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب .

إن توفر الشروط السابقة الذكر، من شأنها السماح بتطبيق هذا النشاط الرياضي بشكل ناجح. غير أن التنفيذ في حد ذاته، لا يجب أن يكون عشوائياً، غنماً يخضع بدوره غلى جملة من الضوابط، و من بين خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية يمكن أن نذكر ما يلي :

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني و الرياضي المخصص في الحصة، و يكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة و عادة تكون كما يلي :

_____ مقابلة الأستاذ للتلاميذ .

_____ خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها .

_____ الذهاب إلى المكان المخصص لحصة .

_____ الاصطفاف لأخذ الغياب، و الاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي .

_____ تنفيذ أوجه نشاط الحصة .

_____ الذهاب إلى مكان الاغتسال و استبدال الملابس . 10 (ص57).

قائمة المراجع :

1. أنور أمين الخولي ،أصول التربية البدنية و الرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر، سنة 1998.
2. حسن عوض،كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية؛ دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،سنة 1994.
3. قاسم بدر، الحاجات الأساسية للتلاميذ، دار النور، الإمارات العربية المتحدة، سنة 2012.
4. سعد حامد عدوان، التربية الرياضية والبدنية، كنسق تطوري في الحياة التعليمية، أفاق للنشر والتوزيع، القاهرة،مصر، سنة 2010.
5. محمد عوض بسيوي،فيصل ياسين الشاطي،نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، سنة 1992.
6. عباس أحمد صالح ،طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد،العراق، سنة 1981.
7. علي البشير الفاندي و زملائه ، المرشد التربوي الرياضي،المنشأة العامة للنشر و الطبع و التوزيع، طرابلس،ليبيا، سنة 1983 .
8. عبد الرحمن الشراي، دور التحفيزات وتقدير الذات في ترغيب التلاميذ للمواد التدريسية، مجمع البحوث العربية، الطبعة الثانية، عمان الأردن، 2013
9. عطاء الله وآخرون، تدريس ت.ب.ر.في ضوء الأهداف الإجرائية، ديوان المطبوعات الجامعية ،سنة 2009.
10. نسيم علوات، النشاط الرياضي بين النظري والتطبيقي، دار المعرفة، الرباط، المملكة المغربية،سنة 2009.

