

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

سعيد مصطفى

جامعة الجلفة

مقدمة :

الرياضة عبارة عن نشاط بدني حيوي، فهي في مجملها أداء حركي، يسعى من خلالها الرياضيون الى تحسين وتطوير حركاتهم ورفع مستوياتهم للوصول الى إتقان واكتساب هذه الحركات عن طريق الممارسة والتمرن، كما إن النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة حيث إن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعياً أساسياً من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية لدى الانسان .

والانسان يمر بمراحل نمو مختلفة في حياته، حيث يرى الكثير من علماء النفس أن فترة المراهقة هي أهم الفترات باعتبارها مرحلة حرجة، حيث توافق الصحة الجسدية والنفسية لدى المراهق يساعد على اجتياز هذه الفترة بأمان واطمئنان لذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية لهذه المرحلة لتي يتدرج فيها الكائن البشري من الطفولة الى الرجولة مروراً بالمراهقة، التي يعرف فيها تطورات جسدية ونفسية مهمة لها تأثير بالغ الأهمية على حياة المراهق سواء مع ذاته او من خلال الاحتكاك مع الآخر وذلك من خلال وسائط مختلفة كالدراسة والنشاط البدني الرياضي.

فالنشاط البدني الرياضي التربوي ميداناً مهم من ناحية تحصيل المكتسبات الحركية والبدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية للمراهق وهو جزء من التعليم في المؤسسات التربوية، فهو يحتل مكانة مرموقة في الدول المتقدمة ومعياراً على مدى تطور وتقدم المجتمعات وأصبحت توفر له الإمكانيات المادية والبشرية الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية اللازمة للإنسان من خلال اكتسابهم اللياقة البدنية والمهارة الحركية ولعل بلادنا تعطي أهمية لهذا المجال لذا اردنا ان نبحت في هاته النقطة من زاوية أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

إشكالية الدراسة :

الرضا الحركي يعرف بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط ، وبمفهومه العام يعزى رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية (علاوي، 1998، ص171).

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى الطلبة نحو نشاط معين، فالطلبة الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتها، وأن اهتمام الطالب بالمادة الدراسية يتأثر بشكل أساسي بدرجة حماس المعلم لها وأن رعاية حب الاستطلاع ودافع الانجاز من الأمور ذات الأهمية البالغة في عملية النمو التحصيلي والتعليمي عند المتعلم.

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

والنشاط البدني الرياضي التربوي هو أحد المواد الدراسية وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي وله أوجه عدة منها درس التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكمل بعضها البعض ويمارس التلاميذ فيها الكثير من الحركة من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية في المؤسسات التربوية .

وبوجه عام، فإن فترة المراهقة تقابل مرحلة الثانوية، وتعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الفرد فهي صعبة وطويلة نسبياً كما تعتبر مرحلة عبور إلى سن الرشد، ويمر المراهق فيها بتغيرات بدنية وفيزيولوجية ونفسية تؤثر عليه بشكل كبير، في توازنه من كل النواحي الحياتية وبالتالي إرضاءه يكون صعباً على كل الأصعدة النفسية والاجتماعية والبدنية .

فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه، وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والإبداع والصحة النفسية لديه، فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهمات الأساسية في التعلم (أبو حويج، أبو مغلي، 2004، ص 158).

وعلى ضوء ما سبق، سنحاول في هذه الدراسة التعرف على أهمية الرضا الحركي عند تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية والإجابة على التساؤل التالي:

– ما أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

تعريف الحركة :

يذكر «فانير، فوستر، جالاهو» أن الحركة هي جوهر الحياة فكونك تتحرك فهذا يعني أنك حي لأن جميع سلوكياتنا المعلنة أو المضمرة إنما تنعكس في شكل ما من أشكال الحركة، وقد تناول المختصين العديد من التعاريف للحركة ومنها ما يلي:

يرى «بروير» على أنها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر باتجاه معين وبسرعة معينة.

ويعرفها «جنسي و سولترا»: الحركة هي انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في اتجاه وبسرعة معينة باستخدام أداة أو بدونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات والذي ينتج عنه الحركة بالجسم كله أو كأحد أجزائه (مصطفى، 2013 ص 10).

التعلم الحركي :

التعلم هو ظاهرة يصعب وصفها وقياسها بصورة مباشرة الأمر الذي يستدعي الدقة عند مشاهدتها لتقويمها تقويماً موضوعياً للاستدلال على حدوث عملية التعلم من عدمه، أما الأداء فيعتبر تغييراً وقتياً في السلوك والانجاز، يمكن قياسها مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم أو بدونه، وبذلك أي تغيير في السلوك يعتبر أداء وليس كالتغيير في السلوك يعتبر تعلم (علي مصطفى، 2000، ص 40).

التعلم الحركي يعني مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء (حماد، 2002، ص 104).

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

التعلم الحركي ما هو إلا إجادة للمهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم / المتعلمة بجهد، مما يؤدي إلى تغيير السلوك الحركي إلى الأفضل.

التعلم الحركي يعني أيضا عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي (حماد ، 2002 ، ص 105).

ويعتبر «بسطويسي أحمد» أنه: «التغيير النسبي الثابت والتعديل والسيطرة على الحصيلة السلوكية والحركية للفرد، فسيولوجيا، نفسيا، ديناميكيا... الخ، والمبني على المرات (بسطويسي وعباس ، 1984 ، ص 48).

وجاء في تعريف «محمد حسن علاوي» للتعلم الحركي أنه: «التغيير في الأداء والسلوك الحركي نتيجة التدريب والممارسة، وليس نتيجة النضج والتعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة».

والتعلم الحركي في الرياضة هو عملية تحسين التوافق الحركي ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية والسلوك (علاوي، 1981، ص 368).

الأسس التطبيقية التي يمكن استخدامها في مجال التعليم الحركي :

تناول «محمد حسن علاوي» الأسس التطبيقية التي يمكن استخدامها في مجال التعليم والتدريب الحركي وهي (علاوي، 1981، ص 361).

- الدافعية وسبيل استغلالها.

- انتقال التعلم الحركي.

- التكرار .

- النضج .

- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.

1- الدافعية : يشير «محمد حسين علاوي» انه لا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شرط أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يعترض الفرد من صعوبات وعقبات، ويمنح الفرد المزيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد ويحاول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى المربي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله، وان يحاول جاهدا إثارة اهتمام تلاميذه لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل. ومن الأساليب التي يمكن للمربي أو المدرب الرياضي استخدامها لزيارة الدافعة نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه:

- الاهتمام باختبار أنواع الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعة نحو الممارسة، لذا يجب العناية بضرورة إدخال عناصر التغيير والتوزيع في نوع النشاط مما يعمل على جذب انتباه الفرد طوال الوقت.

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض في ذهن المتعلم، فالتلميذ واللاعب يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه، كما يجدر بالمربي أو المدرب الرياضي أن يقوم بشرح هدف النشاط الذي يقوم بتعليمه كشرح هدف المهارة الحركية أو التمرين البدني مثلا.

- معرفة المتعلم لمدة تقدمه ودرجة تحصيله، فالفرد الرياضي الذي لا يعرف درجة مستواه مثله كمثل متسابق الوثب العالي الذي يقوم بالوثب بدون عارضة (علاوي، 1981، ص361).

2- انتقال أثر التعلم الحركي : انتقال التعلم يعني تأثير الممارسة السابقة لمهارات حركية أو مفاهيم مكتسبة على تعلم مهارات حركية جديدة، وتعتمد كفاءة الطفل في التعلم على سرعة الطفل في التكيف واستخدام المهارات التعليمية السابقة وتطبيقها عند اكتساب المهارة الجديدة (الخولي، راتب، 1998، ص56).

قد تناول العديد من العلماء مشكلة انتقال أثر التعلم والتدريب بالبحث والدراسة باعتبارها أحد القواعد العلمية العامة في نظرية التربية البدنية والرياضية، وي طرح «محمد حسن علاوي» هذا التساؤل:

هل ما يتعلمه طلاب كليات التربية والرياضية من معلومات ومعارف في علم النفس والتربية والتشريح ووظائف الأعضاء وعلم التدريب الرياضي وغير ذلك يستطيعون الاستفادة منه في مجال عملهم التربوي عقب تخرجهم؟

فمن المعروف أن التعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على ما سبق اكتسابه في الماضي، إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية من درجة الصفر، ففي النشاط الرياضي نجد الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي تسعى إلى تعلمها واكتسابها، ولا تؤثر الخبرات السابقة على عملية التعلم بصورة إيجابية فحسب بل تؤثر بصورة سلبية أحيانا، ففي بعض الأحيان نجد أن بعض الخبرات التي سبق للفرد أن تعلمها تساهم في العمل على سرعة تعلم بعض النواحي الأخرى، وفي حالة أخرى تحقق حاجز عثر على سبيل تقدمه (نفس المرجع، ص85).

3- التكرار : يضيف «محمد حسن علاوي» إلى أن الفرد لا يستطيع تعلم أو اكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي وما إلى ذلك من مرة واحدة فقط، إذ لابد من عملية التكرار أو الممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والإتقان، والتكرار في حد ذاته لا يؤدي إلى حدوث التعلم وإتقانه، إذ لابد أن يتسم بالتفسير الواعي والقدرة على الفهم، والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة والخطئة، وأن يرتبط ذلك بالدوافع المختلفة التي تساهم في محاولة إتقان الفرد لما تعلمه واكتسابه، فالتكرار الآلي الذي يسير على وتيرة واحدة لا يؤدي في أغلب الأحيان إلى درجة عالية من التحسن، بل على العكس من ذلك، إذ يعمل على تثبيت الأخطاء التي يصعب فيها بعد التخلص منها.

ويرتبط بعملية التكرار ظهور بعض الأخطاء في المادة المتعلمة مما يجدر بنا سرعة إصلاح تلك الأخطاء الحادثة لضمان سرعة التعلم والاكتساب، ويعزى في كثير من الأحيان ظهور الأخطاء في عملية تكرار أداء المهارات الحركية إلى سوء فهم الفرد لهدف الحركة أو التصور الخاطئ، وكذلك إلى عدم كفاية الاستعداد البدني أو الخوف وعدم الثقة أو التعب والملل، وذلك لإيضاح الخطأ وتوجيه الانتباه إليه عقب الأداء مباشرة، والبدء بإصلاح الأخطاء الأساسية والتركيز عليها، ثم الانتقال بعد ذلك للأخطاء الفرعية أو الجزئية.

كما يجب أن تتميز عملية التكرار بالنسبة للمهارة الحركية التي تهدف إلى محاولة إتقان الفرد لما تعلمه

واكتسبه على الخطوات التدريجية التالية لتكرار المهارة الحركية:

- تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- مع الزيادة التدريجية في التوقيت واستخدام القوة.

- مع التغيير في الاشتراط والعوامل الخارجية.

- تحت الظروف تتميز بالصعوبة

- في مناسبة تدريبية (علاوي، ، ص 366).

4- النضج : حسب «محمد حسن علاوي» أن الفرد لا يستطيع التحكم في السلوك وتعديله واكتساب الخبرات إلا في حالة الوصول إلى مستوى معين مناسب من النضج العضوي والعقلي، فتعلم مهارة حركية معينة يستلزم الأمر وصول الفرد إلى درجة كافية من نضج العضلات والأجهزة الجسمية المختلفة، حتى يستطيع اكتساب القدرة على أداء تلك المهارة الحركية بصورة ناجحة، وكذلك تعلم خطط اللعب المختلفة يستلزم نضجا عقليا معيناً.

التربية من خلال الحركة :

يعتقد "ارنولد" أن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة من خلال أبعاد ثلاثة هي :

1- تربية عن الحركة : ويقصد به الإطار العقلي للبحث والتقصي الذي يناقش أسئلة مثل : ما هو التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان ؟ وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي ؟ وما العوامل التي تقرر اكتساب الإنسان للحركة ؟

2- تربية من خلال الحركة : وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تهتم بتعريف الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه ومن خلالها ينمي الفرد لياقته البدنية ومفاهيمه ومدرسته وقيمه لا على المستوى البدني - الحركي فقط، بل كذلك على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية .

3- تربية في الحركة: وهي تربية تهدف إلى الحركة وجوهرها في ذاتها، وعي تتشكل من القيم الداخلية أو الحاصلات التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية (مصطفى، 2013، ص 12).

اسهامات الحركة في تنمية الانسان : (مصطفى، 2013، ص 32)

1 - اسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية :

- تساهم الحركة في اكساب الطفل المهارات الحركية اللازمة.

- تساهم الحركة في تنمية العلاقة الحركية للطفل.

- تساهم الرياضة في تحقيق اللياقة البدنية.

2- اسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية

- الحركة وسيلة للتعبير عن الذات.

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- الحركة وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة والتخلص من الضغوط.
 - الحركة وسيلة تساعد الاطفال على النماء الفكري والصفاء الذهني.
 - الحركة جزء أساسي في تشكيل الشخصية.
 - 3- اسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية
 - الخبرات الحركية ساعد الاطفال على فهم الاخر.
 - الخبرات الحركية تساعد في ارساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية الايجابية.
 - الحركة يمكن اعتبارها شكلا من أشكال الاتصال الاجتماعي.
- إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلية أم خارجية وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يربط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الانفعالية والبدنية أو الاجتماعية والنفسية للمشاركين فيها (الشيخو ، حسين ، 2002 ، ص 113).

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه، ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغايته وإشباعه لحاجاته، والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد، فإن هذا الموضوع يكون في موقع اختباري، فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه بدرجة تتناسب مع درجة هذه الإشباع.

ونظرا لان حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال فترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته، فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنصب علي مرحلة الطفولة والمراهقة، حيث أن هذه المرحلة من حياة الفرد هي بمثابة فترة اختبار لكثير من الأنشطة الإنسانية وخصوصا النشاط الرياضي لما له من خاصية إشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة.

وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات الأولى: هي مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحد فيما يريد الفرد الحصول عليه، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى لممارسة الرياضة وتتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية من الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعا لتكوينه النفسي أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاية وإشباع حاجاته، وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التالية: (راتب ، 2001 ، ص 256).

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

ومتنفسا قويا لطاقاته الحركية الكامنة.

- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنية والعقلية، حتى يكون مجالاً خصباً لإظهارها.
- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمه ايجابيا عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء، وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبيا.
- تطوير الأدوات والأجهزة لممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لا تكون مجالاً للشعور بال فشل و الإحباط.
- أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة، و ذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة وفي أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
- أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأول، الأمر الذي يساعد على استيعابه وتقبله واستمرارية التعامل معه.
- أن تكون الممارسة الرياضية مجالاً لاكتساب المهارات الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الانجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالاً للتطور والنجاح (راتب، 2001 ، ص256).

مفهوم الرضا الحركي:

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحقق بهذا النشاط (محمود ، ص101).

ويذكر "الخولي" 1996 أن شعور المتعلم بالرضا عن أدائه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، كما أن درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات (جواد ، كاظم، 2014، ص99)

إن الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي من نتيجة لاتجاهات التي لدى الفرد نحو مهنته أو دراسته وتأثيراتها العديدة والعوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوي طموحه وخصائص شخصيته وميوله التي تظهر في صورة الرضا (جواد ، كاظم، 2014، ص 728)

يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دوراً هاماً في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما لم بالتدريس الماماً تاماً بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال التربية البدنية فإن هذا يؤدي إلى اقتصاد الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن وسيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وسارة (الشيخو، حسيب، 2002، ص 434).

كما يشير (أسامة) في هذا الصدد " إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحققها اللاعب الناجح

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

والرياضي في أي نشاط رياضي، تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف (الشيخو، حسين، 2002، ص114).

أهمية الرضا الحركي:

يحتك موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا عن أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني والرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية وتطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه، إذ يشير singer إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء.

الحركة الرياضية :

الحركة الرياضية هي جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الناس والمحافظة على صحتهم ورفع مستواهم في الرياضة وفي الدفاع عن الوطن و كذلك من أجل إسعادهم وترويحهم وهي جميع التمارين التي تحقق هدفا أو مستوى حركيا.

هي انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه معين وبسرعة معينة وزمن معين سواء أكان ذلك باستخدام الأداة أو بدونها. كما أنها أساس الأنشطة المختلفة وهي تحدث غالبا نتيجة انقباض العضلات انقباضا ينتج عنه الحركة أيا كان نوعها سواء بالجسم كله أو احد أجزائه، ومن المستحيل حدوث حركة بدون إخراج قوة (اعضاء هيئة التدريس، كلية التربية الرياضية، 2015، ص16).

تلاميذ المرحلة الثانوية :

المرحلة الثانوية :

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين 15 و18 سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط حركات جسمه كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي السن 16، وتزداد عملية الفهم والإدراك تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة و المجتمع، كما تمتاز هذه المرحلة ببطء النمو والزيادة في قوة التحمل وحب المغامرة ويظهر لدى الفرد ولأته للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه .

خصائص المرحلة :

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور (الوثيقة المرافقة لبرنامج التربية البدنية والرياضية، 2012 ص05) أهمها:

1. الناحية النفسية :

- ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة التحولات الجسمية
- التركيز على الذات، وحب الظهور أمام الغير بالمظهر اللائق.
- مزاج متقلب في غالب الأحيان.
- حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم.

2. الناحية الجسمية والحركية :

- ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ.
- زيادة في الطول والوزن بصورة واضحة.
- قدرة كبيرة على التحكم في الحركات .
- قدرة تركيب الحركات وتحليلها .
- قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ .

3. الناحية الاجتماعية :

- الرغبة في الانخراط في الجماعة و تكوين صداقات جديدة.
 - الرغبة في القيام بالأعمال المناسبة و ذات المصلحة.
 - العمل على اكتساب ثقة الآخرين .
 - التطلع إلى الاستقلال عن الأسرة، وعدم إشراكها في شؤونه الخاصة .
 - الميل إلى الاحتكاك بالجنس الآخر (الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، ص 05)
- النشاط البدني الرياضي التربوي كمدخل للرضا الحركي :
- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

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

لعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف " شيلر " في رسالته " جماليات التربية " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر "ريد " أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول : " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

”، ويذكر المربي الألماني ”جونس موتس“: أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (الخولي، 2001، ص 40).

أهداف التربية البدنية :

يمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية :

1. تنمية القدرات والمهارات الحركية :

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغاً فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة الرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية (عبد الكريم، 1993 ص 76).

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية (منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية 1996، ص 07).

2. التنمية الاجتماعية :

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمف خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، «فهو تنسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس الرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة» (الخولي، 1997، ص 72).

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء (عويس، ص 72).

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

3. تنمية القدرات المعرفية :

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية (منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، 1996، ص 8)، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع (درويش ، الخولي وعدنان، 1994 ص 20).

4. تنمية الجوانب النفسية :

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

الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية :

لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في طور الثانوي نجد :

- حصة التربية البدنية والرياضية.

- النشاط الرياضي الداخلي.

- النشاط الرياضي الخارجي.

خاصية التربية البدنية :

تتميز التربية البدنية بـ :

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

- تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب (الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، ص 06).

1- الناحية التربوية :

نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربوية في شكلها، ثقافية اجتماعية في جوهرها.

2- الناحية الاجتماعية :

– تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة.

– تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه.

– تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .

– تبرز قيمة احترام الغير، حتى ولو كان خصما.

3- الناحية الصحية:

– نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية .

– مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة.

– بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغطات الانفعالية .

– اكتساب حصانة، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها ...

– إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود .

أنواع نشاطات هذه المرحلة :

مجم التمرينات الرياضية التي تقدم في المرحلة الثانوية تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسين اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها ما يلي :

– الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة.

– المخيمات وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.

– المسرح .

– الألعاب الفردية، مثل السرعة، الرمي، و القفز.

أهداف الرياضة المدرسية في المرحلة الثانوية :

لقد ظهرت أهداف عديدة للرياضة المدرسية عبر التاريخ فمن بين هذه الأهداف نجد ما يلي:

– تنمية المهارات الحركية التنموية العضوية، أنشطة وقت الفراغ التنموية الخلقية، تحقيق الذات، الاستقرار الانفعالي، الكفاية الاجتماعية .

– تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها، إتاحة الفرصة للرياضيين للوصول إلى مراتب البطولة .

– الأغراض العقلية المتمثلة في تنمية الحواس، القدرة على دقة التفكير، الثقافة.

– الأغراض الخلقية المتمثلة في تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة، صفات القيادة والتبعية الصالحة.

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

– الأغراض الاجتماعية المتمثلة في تنمية الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة والصداقة، وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن النفس وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو نموا نفسيا واجتماعيا (درويش ، الخولي وعدنان ، 1998 ، ص 27).

خلاصة :

أصبح النشاط البدني الرياضي التربوي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة ويجب أن تكون الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة منها بحيث تحقق شعور الافراد بالرضا الحركي وهذا يؤدي إلى التغلب على الكثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التعلم والممارسة، ويساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الرياضية ذلك أن الحالة الانفعالية الإيجابية التي تستند عليها خبرات النجاح تعد من أهم الأسس للنهوض بمستوى أداء الفرد .

فلاشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التي يمكن العمل بها وذلك بأن تكون الممارسة الرياضية تشبع حاجة الفرد إلى الحركة ومتنفسا قويا لطاقتها الحركية الكامنة وتحقق له مستوى مناسب من الانجاز الحركي ولاكتساب مهارات أساسية حتى يجد فيها الممارس مجالا للتطور والنجاح

كما يجب أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنية والعقلية، حتى يكون مجالا خصبا لإظهارها بحيث يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية، مع مراعاة تحسين الأدوات والأجهزة الرياضية حتى لا تكون مجالا للشعور بالفشل والإحباط وتتجنب من خلالها أي نوع من الإصابة .

وبهذا يمكن ان نقول ان تحقيق الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية امر بالغ الاهمية لأجل تحقيق المكتسبات الحركية والنفسية من خلال عدم اهمال هذه النقطة اثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

المراجع :

الكتب :

- أبو حويج ، مروان و أبو مغلي ، سمير ، (2004) ، المدخل الى علم نفس التربوي ، عمان : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع .
- أحمد ، بسطويسي ، (1996) : أسس ونظريات الحركة ، (ط 1) ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- أحمد ، بسطويسي وأحمد صالح ، عباس (1984) ، طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية ، مطبعة جامعة بغداد .
- اعضاء هيئة التدريس ، (2015) : كلية التربية الرياضية ، محاضرات في مبادئ علم الحركة ، الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة .
- حماد ، مفتي إبراهيم ، (2002) . التدريب الرياضي الحديث : تخطيط وتطبيق وقيادة ، (ط2) ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- الخولي ، أمين أنور ، (2001) أصول التربية البدنية والرياضية : مدخل التاريخ والفلسفة ، (ط2) مصر : دار الفكر

العربي.

- الخولي ، أمين أنور ، (1998) أسامة كامل راتب، التربية الحركية للطفل، (ط5) منقحة، القاهرة .
- الخولي أمين أنور، محمود عبد الفتاح وعنان، عدنان درويش، (1998)، التربية الرياضية المدرسية، (ط4)، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
- الخولي ، أمين أنور (1997) أصول التربية البدنية والرياضية: (التاريخ، المدخل، الفلسفة)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- الجوزي ، أنطوان ، (1980) طالب الكفاءة التربوية، ط1 ، بيروت : المؤسسة الكبرى للطباعة .
- راتب، أسامة كامل ، (2001)، لإعداد النفسي للناشئين، القاهرة : دار الفكر العربي. - طه ، علي مصطفى (2000) الكرة الطائرة: تاريخ، تعلم، تحليل، القاهرة : دار الفكر العربي.
- عبد الكريم ، عفاف (1993) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عنان ، محمد عبد الفتاح ، الخولي ، أمين أنور ، درويش، عدنان، (1994): التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، (ط 3) التربية العملية، دار الفكر.
- علاوي ، محمد حسن، (1981) علم النفس الرياضي، ط3، الإسكندرية. -
- علاوي ، محمد حسن : علم النفس التربوي، (ط2)، القاهرة: دار المعارف .
- علاوي ، محمد حسن، (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (ط1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- القذافي، رمضان محمد (1997) علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة، بدون طبعة ، الإسكندرية: مصر، المكتبة الجامعية.
- معوض ، خليل ميخائيل ، (2000) قدرات وسمات الموهوبين ، بدون طبعة، مصر: جامعة الإسكندرية.
- مصطفى، عفاف عثمان عثمان، (2013) المهارات الحركية للأطفال، ط1 ، الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
- المجلات العلمية والوثائق الرسمية :
- الشيخو ، خالد فيصل ، حسين ، الاء عبدالله (2002) دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 2، العراق.
- جواد ، أمينة فاضل و كاظم ، رواء علاوي ، (2014) : الرضا الحركي وعلاقته بدقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 7، العدد 4 ، العراق ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية.
- محمود سمير طه، بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقين الميدان والمضمار، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات.
- وزارة التربية الوطنية ، (1996) . منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية ، الجزائر
- وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، (2012) الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية،
- وزارة التربية الوطنية (2006) المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي

أهمية الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

التربية البدنية والرياضية، التربية التشكيلية، التربية الموسيقية، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.