



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعديّة-سوق أهراس-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التعليم الأساسي

المستوى: السنة الأولى جذع مشترك

مطبوعة دروس في مقياس:

مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي

من اعداد:

د/ العيداني فؤاد

الرتبة:

أستاذ محاضر "أ"

السنة الجامعية: 2023/2022

واجهة تعريفية:

التعريف بالأستاذ:

الاسم واللقب: العيداني فؤاد

الرتبة: محاضر قسم "أ"

الإيميل المهني:

الاسم على foud laidani

الرابط <https://scholar.google.com/citations?hl=fr&user=3KXnz04AAAAJ>

التعريف بالمادة:

- تعليم القاعدي المشترك ل1(س/1س/2): ميدان علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- المستوى: السنة الأولى جذع مشترك.

- السداسي: الأول.

- عنوان الوحدة: استكشافية.

- المادة: مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي.

- مطبوعة دروس

- المعامل: 01

- رصيد: 01

لها 1. أعمال موجهة نعم لا 2. أعمال تطبيقية نعم لا

- المدة المقدرة: 14 أسبوع

- الحجم الساعي الأسبوعي: 1 ساو 30د محاضرة. بمجموع: 21 ساعة.

- عدد صفحات المحتوى:

- أهداف التعليم:

➤ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

➤ الرفع من المستوى المعرفي والتقني في الميدان.

- المعارف المسبقة المطلوبة:

➤ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات استخدامه في الميدان الرياضي.

➤ الاطلاع على النظريات وطرق التدريب المختلفة ونظريات التعلم.

- محتوى المادة حسب عرض التكوين:

- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي.

- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي.

- تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي.

- النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية.

- النشاط البدني الرياضي التربوي وابعاد الشخصية السوية.
- قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية.
- طريقة التقييم: مستمر + كتابي.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان	رقم
مقدمة: (مدخل عام للمقياس)		
المحاضرة الاولى: المحاضرة الأولى: مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي		
06	النشاط	-1
06	النشاط البدني	-2
06	أنواع النشاط البدني	1-2
07	النشاط البدني الرياضي	3
07	النشاط البدني الرياضي التربوي	-4
08	أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي	1-4
10	اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي	2-4
10	التربية البدنية والرياضية	-5
10	المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية	1-5
13	مفهوم التربية البدنية والرياضية	2-5
14	المفهوم الاجرائي للتربية البدنية والرياضية	3-5
14	مفاهيم ومصطلحات مرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة	4-5
16	المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية	5-5
17	علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة	6-5
المحاضرة الثانية: أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي		
22	اهداف التربية العامة	-1
28	أغراض التربية الرياضية العامة	-2
29	اهداف التربية الرياضية الخاصة	-3
30	خصائص التربية الرياضية	-4

30	قيم التربية الرياضية	-5
المحاضرة الثالثة: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي		
36	تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي وفقا لأدوارها وطبيعتها	-1
36	النشاط البدني الرياضي التربوي الترويحي	أولا
36	الترويح	-1
36	علاقة الترويح بالتربية الرياضية	1-1
38	اللعب	2-1
41	الالعب التربوية	3-1
42	فوائد الألعاب التربوية في العملية التعليمية	1-3-1
42	الشروط الواجب توفرها في الالعب التربوية	2-3-1
43	مراحل توظيف (استخدام)، الألعاب التربوية في المواقف التعليمية الصفية	3-3-1
44	النشاط البدني الرياضي التربوي التنافسي	ثانيا
45	النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهق	-1-1
45	الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني التنافسي بانتظام لدى المراهقين	2-1
المحاضرة الرابعة: النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية		
48	تقسيمات النشاط البدني الرياضي التربوي	-1
48	الأنشطة الصفية	أولا
49	تعريف الأنشطة الصفية	-1
49	أهمية الأنشطة الصفية	-2
49	أنواع الأنشطة الصفية	-3
50	نموذج للنشاط الصفي	-4
52	عناصر العملية التعليمية	-5
53	الامكانات والادوات والاجهزة التي يحتاجها المدرس	1-5
57	الأنشطة اللاصفية	ثانيا
58	أهداف الأنشطة اللاصفية	-1
59	أهمية الأنشطة اللاصفية	-2
59	أنواع الأنشطة اللاصفية	-3
59	أهمية الأنشطة اللاصفية (اللامنهجية) في تنمية شخصية المتعلم	-4
60	تقسيم الأنشطة اللاصفية	-5
60	انشطة لاصفية داخلية	1-5
62	انشطة لاصفية خارجية	2-5

63	مميزات النشاط الا صفي الخارجي	1-2-5
64	وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية	ثالثا
64	النشاط البدني الرياضي التربوي لشغل أوقات الفراغ	-1
64	النشاط البدني الرياضي التربوي لتنشيط الذهن	-2
65	النشاط البدني الرياضي التربوي لتنمية التفكير	-3
المحاضرة الخامسة: النشاط البدني الرياضي التربوي و ابعاد الشخصية السوية		
68	الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي	-1
68	سمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين	-2
69	سمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة	-3
72	سمات الشخصية تبعا لمستوى المهارة	-4
75	سمات الشخصية والتميز بين اللاعبين واللاعبين	-5
76	النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضية	-6
77	المهام التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية	-7
78	العلاقة بين الشخصية والنشاط	-8
79	تمية السمات من خلال النشاط الرياضي التربوي	-9
83	اهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية	-10
المحاضرة السادسة: قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية		
88	مفهوم الثقافة	-1
88	أهم تقسيمات الثقافة	2-1
89	خصائص الثقافة ومميزاتها	3-1
93	التغيرات المؤثرة على الثقافة	4-1
93	مصادر الثقافة	5-1
97	محددات التفاعل الثقافي الاجتماعي والياته	-2
99	مقومات الهوية الثقافية الجزئية	-3
99	الهوية الثقافية والرياضة	-4
100	الهوية الثقافية والتربية البدنية والرياضية	-5
101	الهوية الثقافية ومناهج التربية البدنية المدرسية	-6
102	الهوية الثقافية والتظاهرات الرياضية	-7
103	دور الألعاب والرياضات التقليدية في الحفاظ على الهوية الثقافية	-8
104	التركيبية الإجتماعية للمجتمع الجزائري	-9
106	طبيعة المجتمع وعلاقته بتطور الأنشطة البدنية والرياضية	-10

107	تأثير الأنشطة البدنية والرياضية في تطور المجتمع	-11
107	الرياضة والقيم	-12
108	البعد الفلسفي للرياضة	-13
108	البعد التربوي	-14
109	القيم مقابل القيم الرياضية	-15
110	الرياضة والمجتمع العربي	-16

مقدمة: (مدخل عام للمقياس)

يعد مقياس "مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي" أداة قيمة تستخدم في مجال تعليم التربية البدنية والرياضة لتقييم وقياس مدى تأثير الأنشطة البدنية على الجوانب التربوية، كما يعتبر هذا المقياس أداة مهمة لفهم كيفية تطوير مهارات التعلم والنمو الشخصي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، لكونه يساعد في تقدير مدى تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية من خلال النشاط الرياضي، مثل تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتعزيز الصحة البدنية، وتعزيز الانضباط والتحفيز، كما يسهم بشكل كبير في تطوير برامج التعليم البدني وتحسين جودة التعليم من خلال تقديم معلومات قيمة للمعلمين والمدراء والباحثين في مجال الرياضة والتعليم البدني.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسهم في تعزيز التحفيز والمشاركة في الأنشطة البدنية بين الطلاب، حيث يمكن للمعلمين والأطعم التربوية استخدام نتائج هذا المقياس لتصميم أنشطة تعليمية محفزة

ومناسبة، كما يساهم هذا المقياس أيضًا في تقييم أداء الأفراد ومقارنته بالمعايير التربوية المحددة، مما يمكنهم من تطوير مهاراتهم الشخصية وتحقيق أقصى استفادة من الأنشطة البدنية.

وباعتباره هو أداة أساسية في مجال التعليم فهو يساعد في فهم كيف يمكن للنشاط البدني أن يساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلاب وتحسين الصحة البدنية وتعزيز الانضباط الشخصي، بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام هذا المقياس لتقييم تأثير النشاط البدني على الأداء الأكاديمي وقدرة الأفراد على تنظيم وقتهم، كما يعتبر هذا المقياس أداة قيمة لتحسين جودة البرامج التعليمية وتعزيز الفوائد الشاملة لممارسة الرياضة في السياق التعليمي.

و تُعدُّ مخرجاته أساسية لفهم التأثيرات الإيجابية للأنشطة البدنية في السياق التربوي، لكونه يتيح للمشرفين والباحثين تقييم تأثير النشاط البدني على التفاعل الاجتماعي، والصحة البدنية، والانضباط الشخصي، والأداء الأكاديمي، بالاعتماد على نتائج المقياس، يمكن توجيه التدابير التربوية والتحفيزية بشكل أفضل، سواء على مستوى البرامج التعليمية أو التحسين الشخصي، كما يمكن أيضًا استخدام هذه المعلومات لمقارنة الأداء بين مجموعات مختلفة من الأفراد أو الطلاب، مما يعزز فهمنا لفوائد النشاط البدني على مستوى شامل.

المحاضرة الأولى: مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية و الانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام، حيث أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من أهمية في إعداد الفرد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس يسير عليها، وعليه ستتطرق في درسنا هذا الى كل من النشاط و النشاط البدني الرياضي التربوي ، و التربية البدنية والرياضية، مع تحديد أنواع اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي.

1- النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (ابراهيم ف.، 2005، صفحة 101)

2- النشاط البدني: و يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (Angers, 1996)

2-1- أنواع النشاط البدني :

- ✓ نشاط هوائي .
- ✓ تقوية العضلات.
- ✓ تقوية العظام .
- ✓ الاستطالة .

شكل رقم 01-01: انواع النشاط البدني(احمد و خالد ، 2018 ، صفحة 85)



3- النشاط البدني الرياضي: يرى "أمين أنور الخولي" أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير

يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول. (الخولي أ.، 2002، صفحة 74)

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، و هو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الاجتماعية.

وهو كذلك أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى لإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني و يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد ليا، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته ، و تضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي، كما أنه يتميز عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن

دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي له قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة ، و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية لممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي ال تقتصر منافعه على الجانب الصحي و البدني فقط إلا انه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى كثيرة منها نفسية و اجتماعية، العقلية و المعرفية، الحركية و المهارية، جمالية و فنية و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا. (الخولي ا.، 2001، صفحة 44)

4- النشاط البدني الرياضي التربوي: إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذه النشاط:الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة،السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح،رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الاخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله كرة السمة،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي.

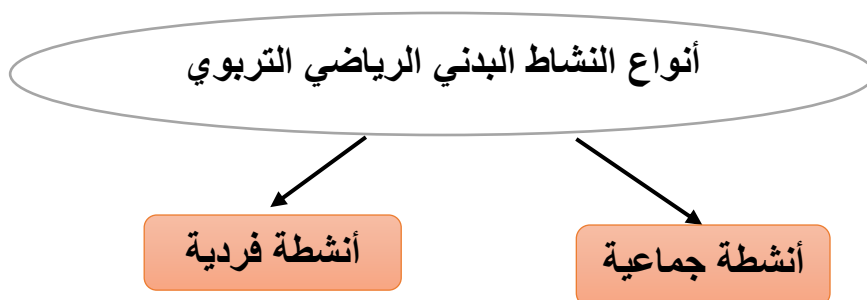
إن النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه مسير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد من خلال ما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات وتنشطها، أما من العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي به إلى ربط علاقات كالصداقة والزمالة والحب...إلخ، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل السلوكات والتصرفات السلبية.(CALLENDER, 1969)

4-1- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي :

أ- من الناحية الاجتماعية :

- **أنشطة جماعية:** هي مجموع الأنشطة البدنية التي تُمارس في شكل جماعي مثل كرة اليد ، كرة القدم ، الكرة الطائرة، كرة السلة ،الخ.
- **أنشطة فردية:** هي مجموع الأنشطة البدنية التي تُمارس في شكل فردي مثل مداومة ، جمباز ، الجري بأنواعه ، رمي الرمح.....الخ.

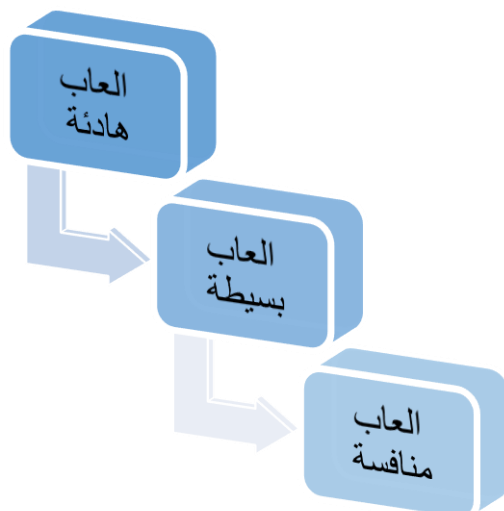
شكل رقم 01-02: أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الاجتماعية * اعداد الباحث *



ب- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي حسب اوجه النشاط :

- **العاب هادئة:** لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادي ومكان محدود كقاعة الالعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.
 - **العاب بسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقروئة بعب الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال.
 - **العاب منافسة:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الالعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا .
إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.
- وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الاجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

شكل رقم 01-03: أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي حسب اوجه النشاط * اعداد الباحث *



4-2- اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي:

شكل رقم 01-04: اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي * اعداد الباحث *



اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي:

- خلال أوقات الجدول الدراسي (الصفية، الاصفية) داخل المؤسسة التربوية
- خارج أوقات الجدول الدراسي خارج المؤسسة التربوية (الحرّة)

5- التربية البدنية والرياضية: تكتسي التربية البدنية والرياضة طابعاً خاصاً وهاماً في بناء المجتمعات، لما لها من أهمية في إعداد الأفراد صحياً واجتماعياً وبدنياً وعقلياً وانفعالياً، وأضحت اليوم لها أهمية كبيرة ما يجعلها عنصراً فعالاً في بناء المجتمعات، حتى صارت علماً قائماً بذاته لها فلسفتها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد تسيير عليها.

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح، الرياضة، الرقص.... لكن هذه المفاهيم جميعها تعبر عن اطر واشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. (الخولي ا.، 2001)

5-1: المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية: وفي هذا السياق يعتبر المدرس والمدرّب ومتخصص التربية البدنية والرياضة، ناقلا للتراث الثقافي المتصل بالمجال والمتمثل بالإطار السابق ذكره من المفاهيم والذي يتحدد بالأنشطة البدنية الحركية وأشكالهما الثقافية الاجتماعية كالتمرينات واللعب والألعاب والرياضة والمسابقات الرياضية والرقص.

إلا أن هناك مفاهيم ومدركات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، ومن هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييره في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلا عن التلقائية وبعيدا عن التلقين، وهناك مفهوم آخر للتربية، إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي للإنسان مع بيئته ومجتمعه. توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة. وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيفكما أن هناك مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر التربوي ديوي Dewey، والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضة على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعايشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدي الحياة (André, 2000).

كما يشير المفكر فندرزواج Vander zwaag إلى أن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس، وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التعبيرات (المظلية) في الوضع التربوي. (Clermont , 1997)

ويعتقد مفكر التربية البدنية البريطاني مورجان Morgan أن التعبير التربية بدنية، ياسين في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني، وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها، أهمها أنها توظف الحرية، الحيوية ، الحركات المهارية، فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضا التي تتيحها ممارسة هذه الأنشطة، والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى، كما يصعب الحصول عليها بهذا العمل والتأثير في السلوك، وهذا من أهم ما يميز التربية البدنية ويضفي عليها المعنى ويبرز المفهوم ويوضحه. (Clermont , 1997)

أ - مرحلة التدريب البدني:

- حيث كان التركيز في البرنامج على الصحة وصيانتها، والمقاييس الجسمية، واللياقة البدنية، والنمو البدني.
- وكانت الأهداف تؤكد على ما سبق من قيم بدنية صحية وعبر أنشطة مثل: الجيار، والتمارين البدنية، والتدريب بالأثقال .
- انتقد دردليسارجنت D.Sargent انتصار أهداف التربية البدنية على الإسهام في المحافظة على الصحة وتقوية العضلات والجمال البدني فقط، وأشار إلى أن البحوث البنت أن النشاط البدني له تأثيره الواضح على الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا، وعلى شخصية الإنسان بوجه عام.

ب- مرحلة التربية البدنية:

- طالب رود T.Wood هام 1893، أي منذ أكثر من مائة عام بتغيير مفهوم المجال من (التدريب البدلي) وتحويله إلى (تربية بدنية)، مؤكدا ان هذا المسمى لا يعنى تربية البدن، وإنما الاستفادة الكاملة من

الفرص التي يتيحها التدريب البدني لاستكمال العملية التربوية ومن ثم الاسهام في حياة الفرد سواء على المستوى البيئي او الثقافي.

ت-مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي:

- بفضل انعكاس أفكار جون ديوى التقدمية على مختلف النظم التربوية تبلور مفهوم التربية البدنية الذي كان قد بدأ في الظهور منذ القرن التاسع عشر، وبدأت تتحسن طرق التدريس والأهداف والبرامج والجوانب البيداغوجية عامة.

- تخلت البرامج عن التمرينات البدنية وجداولها الصارمة شبه العسكرية والجوانب الشكلية.

- أفسحت البرامج المجال للاحتياجات الفردية واهتماماته وتمعته.

- ظهرت تأكيدات في المنهج على إثراء الوجود الإنساني بمختلف جوانبه السلوكية حركيا وانفعاليا ومعرفيا واجتماعيا.

- احتلت الرياضة والمسابقات الرياضية والألعاب مكانة بارزة في المنهج .

- ظهرت حركة التقدم في الاختبارات والمقاييس البدنية وبناء المعايير بفضل جهود بريس Brace ،

روجرز Rogers ، ماكلوى. McCloy

ث-مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم :

- تزايدت الحاجة إلى المعلومات المتصلة بسيكولوجية التعلم خلال الحرب العالمية الثانية، والحرب الكورية، وتضاعفت حركة تصميم الاختبارات النفسية والمعرفية والبدنية لانتقاء وتوجيه الجنود للأسلحة المناسبة،

- تجددت الحاجة إلى اللياقة البدنية لنفس الأسباب.

- استفاد المتخصصون في التربية البدنية من هذه الاتجاهات وعملوا على توظيفها في شتى التخصصات في سبيل التقدم بالجوانب البيداغوجية (التدريسية) في التربية البدنية.

- سيطر هدف تنمية الأداء المهاري على البرامج.

ج- مرحلة النزعة المعرفية:

- مع تزايد حركة البحث المنهجي والاتجاه إلى تأكيد هوية التربية البدنية كنظام ومهنة، ظهرت نزعات مسيطرة برز فيها الجانب المعرفي للمعلوماتي للتربية البدنية.

- زاد الاهتمام باختبارات (القلم والورقة) المعرفية في التربية البدنية لتأكيد بنيانها المعلوماتي، وكان ذلك مواكبا لظهور تصنيف بلوم للمجال المعرفي ولإبعاد شبهة اقتصارها على المجال البدني فقط.
- اسهمت التيارات والمدارس الفلسفية المختلفة في تطوير أهداف وقيم التربية البدنية، وشجعت الطرق المؤدية إلى المزيد من معرفة الفرد بجسمه وحركته وعلاقاته بالبيئة والفراغ المحيط، وشجعت كذلك على التفاعل الاجتماعي وإتاحة فرص تعبير الفرد عن ذاته من خلال الأشكال الاجتماعية المختلفة للحركة. (الخولي أ.، 2002)

5-2: مفهوم التربية البدنية والرياضية:

- إن إدراج التربية البدنية والرياضة في المجال التربوي ليس وليد الصدفة، وإنما لما لها من أهمية بالغة في حياة الطفل، بكونها تعمل على بناءه بصورة شاملة وليس بناء البدن بل تعددت مهامها إلى الجوانب المعرفية العقلية، كالذكاء، الإدراك..... وهذا عن طريق النشاط الرياضي المنظم.
- التربية البدنية والرياضة مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلي وخارجي) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني). (الخولي و الشافعي، 2000)
- وهي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز، ذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي. (عضاضة، بدون سنة)
- فتعبير التربية البدنية والرياضة واسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهي قريبة جدا من مجال التربية الشاملة، الذي تشكل التربية البدنية جزء فيه، وهي تؤدي إلى نشاط كبير للعضلات والقواعد المترتبة عليه كبيرة، وتساهم كذلك في نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه. (بيكو، 1994)
- ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح عن النفس، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن جميعها في الواقع تعبير عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضة (الخولي أ.، 1998)

5-3: المفهوم الاجرائي للتربية البدنية والرياضية: يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضة من

منظور إجرائي على أساس انها:

- مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاتجاهات (David , 1976, p. 42).

- مجموعة نظريات ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير استخدام الاساليب الفنية. (Baillargeon , 2012, p. 201)

- مجموعة قيم ومثل: تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة (إبراهيم، 2000، صفحة 22).

وكما يبدو فان هذه العملية مترابطة ومتكاملة كما انها تقضي الى بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة، فعلى الرغم من ذكر الاسباب والطرق الفنية اولا الا انها الخطوة الاخيرة بعد تشكيل الأهداف والاغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

5-4: مفاهيم ومصطلحات مرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة:

• **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. (حمدان و اخرون، 1993، صفحة 45)

• **البناء البدني:** هو عملية تغيير في شكل ووظائف الجسم خلال عملية النمو أو بعدها، وهو كمفهوم ضيق يعني تطور الجسم ، ويقاس ذلك عن طريق القياسات الأنتروبومترية المختلفة، كالتطول وقياس الوزن وحالة العمود الفقري وقياس القامة.... الخ والبناء بالمفهوم الواسع في الجانب الرياضي هو إكساب لعناصر اللياقة البدنية (كالسرعة - القوة - التحمل الخ).

• **الإعداد البدني:** يعرف الإعداد البدني على أنه تجهيز الجسم والعضلات لممارسة الرياضة بالشكل الصحيح والأمثل، وهو عبارة عن برنامج يضم تمارينات بسيطة للمبتدئين ، كما أن لكل فرد برنامج إعداد بدني خاص به، والمدرّب الخاص بك هو من يحدد لك هذا البرنامج، بناء على ما يناسبك، فهو من يقوم بتحديدده ، برنامج الإعداد البدني يعمل على رفع قدرات الجسم البدنية والعضلية والنفسية، لأداء التمارين الرياضية، وتحقيق أقصى استفادة من تلك الرياضة. فكلما زادت كفاءتك وقدرتك البدنية، كلما

زاد أدائك ومهارات الرياضية وبشكل سليم، وكلما عادت على جسمك وصحتك بالإيجاب، وكذلك الاستفادة بأقصى قدرًا ممكن من الرياضة (DE Land, 1984, p. 44).

هو بذلك أحد واجبات التربية البدنية والرياضة، والتي تركز عليه من أجل تكوين الخبرات الحركية لدى الرياضي، وهو ينقسم إلى قسمين: الإعداد البدني العام - الإعداد البدني الخاص. (الرايس، 2022، صفحة 32)

• **اللياقة البدنية:** هي كذلك من المهام الرئيسية للتربية البدنية والرياضة، وتعتبر أحد وجوه اللياقة الكاملة لدى الرياضي وتتكون من:

✓ اللياقة الثابتة أو الطبيعية: وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين.

✓ اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط الأعباء المجهدة.

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

وهي القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمه ويقضه دون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات طوارئ. (العابدين، الوديان، و الرباعة ، 2016، صفحة 42)

• **الثقافة البدنية:** وهي تشمل كل ماله صلة بالتربية البدنية والرياضة وذلك من المعارف والقيم..... الخ. (Angers, 1996, p. 73)

• **التمرينات البدنية:** إن هذا المصطلح في حد ذاته يعبر عن مفهومين:

- الأول: يستخدم كمصطلح خاص وكنشاط حركي منظم مثل: رمي الجلة - الوثب الخ.

- الثاني: كأسلوب تطبيقي، ومحتواه متضمن عدد التكرارات لنشاط محدد، بغرض تلقين مهارة حركية معينة، أو تطوير صفة معينة مثل: القوة - السرعة..... الخ. (Baillargeon , 2012, p. 104)

كما يخضع هذا التكرار إلى قاعدة عملية.

• **الألعاب الرياضية:** و يقصد من هذا المصطلح هو تلك الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة طلاب الجامعات وتلاميذ المدارس خلال التجمعات الرياضية والمهرجانات والكثير من الناس يخلطون بين الألعاب الرياضية والتربية البدنية، ويعتبرونها مفهوم واحد، وإنما الألعاب الرياضية ما هي إلا جزء من التربية البدنية الشاملة. (حمدان و اخرون، 1993، صفحة 62)

5-5- المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية: من سوء الحظ أن تواجه التربية البدنية والرياضة بعدد من المفاهيم والتصورات الخاطئة من قطاعات وفتات لا يستهان بها من الناس، فهناك خلط واضح في المفاهيم بين المعالي والوظائف والأهداف والأشكال الاجتماعية للحركة والنشاط البدني، مما أدى إلى تصور بعض الناس أن التربية البدنية هي التمرينات البدنية أو بعض المنافسات الرياضية، أو الألعاب.. إلخ، وهي تصورات خاطئة في مجملها، وبالرغم من ذلك فإنها أفضل بعض الشيء من بعض التصورات والمفاهيم التي ترى أن التربية البدنية مضيعة للوقت، أو هي حواشي للمنهج المدرسي أو أنها على أحسن الأحوال أنشطة خارج المنهج.

وقد كتب يوتشر 1960 أن الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية فهما لخطأنا، فالبعض يرى أنها مختلف انواع الرياضة، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعرق، وآخرون يتصورون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة، كما أنها لدى البعض: التمرينات التي تؤدي وفقا للعد التوقيتي (1-2). وذكر محمد فضالي 1985 أن جميع رجال التربية يؤيدون التربية البدنية والرياضة وبصفة خاصة في المرحلة الابتدائية. إلا أن تأييدهم هذا مايزال قاصرا عن أن يتحقق بالدرجة الكافية، ومن واجبنا أن نعلن في صراحة تامة أن العناية بها أقل مما يجب أن تكون عليه، كما أن الهجوم والنقد قد تزايد على بعض معلمي التربية البدنية سواء كانوا من المتخصصين أم غيرهم، وقد يكون لهذا الهجوم مبررات، وقد يختلف في العنف والشدة، إلا أن النتيجة هي اضطرار القائمين على التربية البدنية إلى التصدي للدفاع عنها، وفي بعض الأحيان للاستكانة حتى تبقى لها بعض الحقوق بدلا من كسب أرض أكثر صلابة لها.

وفي دراسة صبحي حسانين 1983 التي أجريت في مصر، أوضحت النتائج أن تلاميذ بعض المدارس تسيء فهم المعنى الحقيقي للتربية البدنية بالرغم من الافتراض بأنهم يتلقون برنامجا متكاملًا في التربية البدنية منذ التحاقهم بالمدارس. (الخولي أ.، 2002)

5-6- علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة: يعد النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة ميداناً هاماً من ميادين التربية العامة كما يسهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه أن يتكيف مع مجتمعه، وأن يشكل حياته العملية ويساهم في تنمية وطنه. ويقول "عباس أحمد صالح" في هذا الموضوع مايلي: "التربية الرياضية مثلها مثل المواد المنهجية الدراسية الأخرى، تعتبر وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي" فمزولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي، يعتمد بصورة

أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ الممارسين أكثر من اعتمادها على تقدم مستوى فئة معينة للوصول إلى قطاع البطولة لا فرق بين تلميذ وآخر لكل منهم مستواه وبرامجه الخاصة التي قد أعدت له من قبل المتخصصين وفق مناهج مبرمجة خاصة بذلك.(السمراني و بسيوطي، 1984)

ويقول "محمود بسيوني" و "فيصل الشاطي" تؤدي التربية البدنية والرياضية الى الجانب التربوي ما يلي:

- تطوير رغبات التلميذ في الالعاب الرياضية المختلفة.
 - تربية التلاميذ على الشجاعة، العمل الجماعي وروح المسؤولية.
 - حب النظام والتعود عليه و التصور الحضاري.
 - تربية التلميذ على حب الوطن.(بسيوني و الشاطي، 1992)
- أ- اغراض التربية: للتربية هدف عام يرمي الى تكوين الإنسان الصالح وهي تعمل على تحقيق هذا الهدف عن طريق تحقيق عدة اغراض اجمالها فيما يلي:

1. الصحة.

2. الإلمام بالمعلومات الأساسية.

3. الإعداد المهني.

4. التربية المهنية.

5. التأهيل العضوية الناجحة في الأسرة.

6. العناية بالوقت.

7. تربية الخلق

وعلى ذلك تبين ما يمكن ان تسهم فيه التربية الرياضية في تحقيق اغراض التربية وهي:

- **الصحة:** لكي نتفهم كلمة الصحة تفهمها صحيحاً يمكن ان نقسمها الى جسمية وعضوية وعقلية ونفسية واجتماعية والتربية الرياضية تساهم في تحقيق صحة الفرد المتكاملة ويمكن تعريف هذه الصحة المتكاملة بأنها التي يكون فيها الفرد متكاملأً بدنياً وعقلياً ونفسياً، فالطفل الذي يقوم بأداء بعض الحركات يستعمل طاقته ومن ثم يشعر بالتعب فينام نوماً ويشعر بالجوع فيأكل بطريقة أفضل. وهو اثناء ممارسة النشاط الحركي يحتاج الى كمية من الدم لكل خلية من خلايا جسمه أكثر مما يحتاجه

خلال حلة الهدوء ومن هنا تزداد حركة الدورة الدموية وتقوى عضلات القلب وتتحقق التغذية لكل خلية من خليا جسمه ما يحمله اليها الدم من الغذاء وما يحمله منها من النفايات مما تزداد في حاجته للأوكسجين فيتنفس أسرع وعمق مما يساعد على تهوية خلايا الجسم وتكون الرئتين افضل من حيث الحيوية.

يحتاج الفرد لسلامة صحته العقلية والنفسية الى بعض الخبرات الترويحية السارة التي تعتبر متنفسا يلاقيه من كبت وهموم واما يشعر به في بعض الأحيان تجاه كثير من المواقف الاجتماعية تتعارض ومعتقداته الشخصية، والتربية الرياضية تعتبر من اهم المصادر الاجتماعية فهي تهيء الجو الملائم للفرد ليلعب او يلهو ويروح عن نفسه ويتقدمها كثيراً من المواقف السارة السليمة.

واللاعب يتبنى العادات الصحية والسليمة عن طريق الممارسة لا عن طريق القراءة وتلقي المعلومات، ولكي يصبح اللاعب ممتازاً عليه ان يتبع تعليمات مدربه والتي تراعي القواعد الصحية فيتجنب السهر ويبتعد عن التدخين وينام مدة كافية ويعتني باختيار طعامه وينظم مواعيد حياته.(العابدين، الوديان، و الرباعة ، 2016)

- **الالمام بالمعلومات الاساسية:** والمقصود هنا المعلومات التي يجب على كل مواطن ان يلم بها والتربية الرياضية ان ساهمت في هذا الميدان وذلك عن طريق غير مباشر فقد يرغب اللاعب في متابعة عدد الأهداف منة ونسبة اصابات الفريق المنافس وقد يهتم بقراءة ما يهيمه من انباء الرياضة.

- **المساهمة في تربية الخلق واعداد العضوية الناجحة في الأسرة:** ان التربية الرياضية تهتم اهتماماً خاصاً بتربية وتقويم الخلق فأوجه النشاط لا تمدنا بمجرد المكانة او الفرص لتلقين او مناقشة التربية الخلقية شفوياً أو نظرياً ولكنها تمدنا بفرص العمل اللازم للتدريب على ممارسة هذه التربية في مواقف عملية متعددة فنحن بفضل اخلاقنا عن طريق الممارسة في الحياة الواقعية أكثر ما نعرف عن طريق القراءة أو الإصغاء عما يجب أو ما لا يجب ان يعمل فإن معرفة القرد ما يجب ان يفعل في موقف معين يختلف كل الاختلاف ان يعيش الفرد في الموقف نفسه وقد تكون هذه المواقف في كثير من الأحيان كل الاختلاف ان يعيش بالانفعال أكثر من المواقف في الحياة العادية وبالتالي تأثيرها اوقع.

مثال: التربية الرياضية تمدنا على وجه العموم بالمواقف المليئة بنواحي القعاب والواب كما المعاشرة وضبط هذه المواقف ثمارها المرجوة وهذا الشرط هو ان يكون هناك قيادة حكيمة ومؤهلة بأماكنها ان

توجه وتسيطر على هذه المواقف وتكيفها بحيث تسير في الإتجاه المطلوب وعلى ذلك فمن طريقة المواقف الموجهة المتعددة في مجال النشاط يمكن بناء الصفات الخلقية الحميدة السوية.

- **المساهمة في حسن قضاء وقت الفراغ:** لقد زادت ساعات الفراغ منذ بدء دخول الآله في الحياة الصناعية ومن المشاهد ان السلوك غير الاجتماعي لا ينشأ عادة اثناء ساعات العمل ولكن في الفراغ والراحة حيث تسهم التربية الرياضية مساهمة فعالة فمن طريقها يمكن ان أحد المواطنين باءه أنشطة ترويعية بنائه حيث نجذبهم وتصدهم عن اوجه الأنشطة الضارة بالفرد والمجتمع لو تمكنا من العناية في مشكلة الوقت الجد مبتدئين بالصغار لقل عمق المشكلة في حياة الكبار (DE Land, 1984).

- **المساهمة في الإعداد المهني:** ان الصحة العقلية والجسمية وحسن الخلق المعاشرة الاجتماعية تساعد بلا شك على الحصول على عمل مناسب ومن ناحية أخرى فإن قوة التحمل والقوة والمهارات التي ينسبها الفرد عن طريق الاشتراك في النشاط الرياضي كالألعاب الرياضية وهما صفتان مطلوبتان في كثير من المهن بالإضافة الى ما سبق فإن المعرفة بالمهارات التي يكتسبها الفرد نتيجة اشتراكه في أوجه النشاط المختلفة تعتبر طريقاً مباشراً للإتزان بالنسبة لبعض الفئات من المواطنين فهناك الكثيرون ممن يتحدثون او يقولون المناصب الإدارية - كما ان مبدأ الرياضي قد افسح المجال لذوي المهارات الرياضية العالمية ليكسبوا عيشهم عن طريق الألعاب المختلفة كالأهداف.

خلاصة

استخلاصا الى ما تم التطرق اليه نرى بان النشاط البدني الرياضي التربوي مفهوم يتعلق بتطوير اللياقة البدنية والجوانب التربوية للأفراد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ويشمل هذا النوع من الأنشطة مجموعة متنوعة من الرياضات الجماعية والفردية، مثل كرة القدم والسباحة والجري، ويهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية.

اسئلة التقويم

- عرف المصطلحات الاتية: النشاط- النشاط البدني - النشاط البدني الرياضي التربوي - التربية البدنية والرياضية.
- اذكر انواع أنواع النشاط البدني؟
- حدد اشكال النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- اذكر المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضة؟

■ تحدث عن علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة؟

المحاضرة الثانية: أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد

لما كانت التربية الرياضية تمثل جانباً من جوانب التربية العامة، وبما ان أهداف التربية والتعليم الحديثة أصبحت تتمشى وتساير الأهداف المرسومة للدول في كل مظاهر الاجتماعية والثقافية والسياسية، فإن اهداف النشاط البدني الرياضي التربوي في أي مجتمع يجيب ان تحقق هذا الأمر، بل انها أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع لما فيها من نشاطات متنوعة وفرص متعددة للخيرات، وبما ان

اهداف المجتمع لما فيها من نشاطات متنوعة وفرص متعددة للخبرات وبما ان اهداف التربية الرياضية انما تقع في نسيج اهداف التربية العامة وليس هناك شيء للتربية الرياضية في نفس الوقت اهدافاً للتربية العامة، حيث سنتطرق في درسنا هذا الى اهداف التربية العامة، مع تحديداً أغراضها العامة والخاصة، وتبيين قيمها التربوية.

1- اهداف التربية العامة: ونستطيع ان نعدد النقاط التالية كأهم الأهداف للتربية الرياضية:

أ- تنمية مهارات الفرد البدنية المستعملة والنافعة لحياته: فالمشي والجري والرفع والولب والدفع والحمل، وغيرها من المهارات هي من الأمور الضرورية التي يحتاجها الفرد وتمارسها في حياته اليومية، والنشاطات الرياضية كلها تنمي هذه المهارات وتريد مهارات الفرد في تأديتها، فتكسبه مظهراً لائقاً ينعكس على مظاهر حياته العامة وبالتالي على حياة المجتمع، لأنه يؤدي عمله بسهولة ونجاح وبصورة فضلي. (العابدين، الوديان، و الرباعة ، 2016، صفحة 62)

يعبر هدف التربية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضة في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو بعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية؛ لأنه يعمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها.

وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال التربية البدنية والرياضة ولا يدعى أي علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية، وساحات اللعب ومراكز الشباب. وغير ذلك من المؤسسات التي تقدم برامج للتربية البدنية والرياضة.

وقليلاً، بل نادراً ما تتضمن أهداف التربية هدفاً يتصل بتنمية القدرات البدنية للتلميذ ولو على مستوى الأغراض التعليمية في أي من مستوياتها الهرمية، وتاريخياً ظهرت هذه النوعية من الأهداف في أثينا القديمة، وفي بدايات عصر النهضة، أما مابعد ذلك فيبدو أن المنوط بهم وضع الأهداف التربوية العامة لم يكونوا على وفاق مع التربية البدنية والرياضة، ولقد أوضح ذلك المؤرخ التربوي توماس وودي Thomas Woody ، عندما قال: انظر إلى أي اتجاه تشاء، فإنه من المستحيل أن تجد ثقافة بدنية قدمت بشكل ملائم في الكتب التي تتناول التاريخ العام للتربية، وربما هذا ما جعل وودي يعمد إلى تصحيح ذلك بدءاً من نفسه.

وفي التراث العربي والإسلامي ورد مفهوم التنمية البدنية في كتابات الأطباء كابن سينا، وابن النفيس، وأبي بكر الرازي، وغيرهم. وقد ذكر مؤرخو التربية الإسلامية أن مثل هذا الهدف لم يكن متضمناً ولم يرد له ذكر في المؤلفات الكلاسيكية لمفكرى التربية الإسلامية، ويعتقد فؤاد الأهواني أن أقوال التربويين الإسلاميين بشأن التربية البدنية لا تدل على شيوع هذه المبادئ. ولهذا فإن مدرس التربية البدنية هو الوحيد من بين مدرسي المواد المختلفة في المدرسة المسئول عن التنمية البدنية للتلاميذ، وهذه المسئولية كبيرة على اعتبار أن الوحيد المنوط بها.

وتعتمد أهمية هدف التسمية البدنية على حقيقة مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أداءه أفضل، من خلال تكييف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

وذكرت ويست، بوتشر أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط البدني عملا يوميا منتظما بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية. ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية، لأن فوائد هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية وحسب، فآثار ذلك تنعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه.

وفي مقدور متخصص التربية البدنية والرياضة، أيا كان موقعه المهني، تحقيق أغراض التنمية البدنية، من خلال تضمين برامجه الأنشطة الحركية كالألعاب والجمبار والتمرينات والرقص وغيرها التي تشتمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم والتي تشتمل على الحركات الأصلية وأنماطها المختلفة بحيث تحدث تأثيرا نشطا وفاعلا على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاءة .

ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في:

- اللياقة البدنية .

-القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.

-التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل .

-السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم . (الخولي أ.، 2002، صفحة 78)

ب- تنمية الكفاية البدنية وصيانتها: عندما يتمتع الإنسان بجسم سليم تعمل أجهزته بنشاط وحيوية، وتقوم هذه الأجهزة بوظائفها المعتادة بصورة جيدة ويكون جسمه خاليا من العيوب البدنية التي تعرقل حركته، أو تقلل من نشاطه أو تؤثر في مظهره الجيد، فإن هذا الإنسان يتسم بالكفاية البدنية التي من أهم مميزاتها القوي والجدل والتلبية السريعة والتوازن واستخدام الجسم بصورة سهلة توفر الطاقة وتزيد من المهارة. كل هذه الصفات يستطيع الفرد تنميتها في حالة ممارسة النشاطات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وميوله.

اما الفرد المعوق الذي يشكو من عيب او نقص قوامي او بدني فعند ممارسته للنشاطات الرياضية المختارة له بدقة، يستطيع ان يعوض ما لديه من نقص او يصلح ما به من عيوب، وان يصون الجزء

السليمة القادرة على الحركة وبذلك ينمي امكانته البدنية مما يساعده على التكيف مع مجتمعه بالضافة الى شعوره بالثقة بنفسه والطمأنينة و السعادة.

ج- مساعدة الفرد على اكتساب صفات التفكير العقلي المنطقي المنظم :يتم ذلك عن طريق النشاطات المتعددة التي يمارسها الفرد حيث يكتسب معلومات ومفاهيم جديدة تزيد من قدرته على التفكير المنطقي الواقعي والتفهم وبعد النظر، لان هذه النشاطات لا تستثير البدن فحسب، بل يصاحبها قدر كبير من التفكير واكتساب ومعارف جديدة ، كتاريخ الالعاب وقوانينها وخطط اللعب واخبار الابطال وغير ذلك.

د- ترقية النمو الانفعالي :نتيجة لتأقلم الفرد في الجو الذي يعيش فيه خلال ممارساته للنشاطات الرياضية، فإنه يستطيع ان يتحكم في انفعالاته والتعبير عن ذاته والثقة بنفسه مع البعد عن المغالاة في ذلك.

هـ - المساهمة في اكساب الفرد الصفات الاجتماعية المثلى : ان الصفات بالاجتماعية الكثيرة التي يكتسبها الفرد نتيجة اشتراكه مع زملائه في النشاطات الرياضية تعتبر من اهم اهداف التربية الرياضية فالتعاون واحترام العمل والابتكار، والقدرة على التحكم في الانفعالات والقيادة الصالحة من اهم الصفات التي يكتسبها الفرد خلال ممارسته النشاط الرياضي، وهذه تنتقل مع الفرد اتوماتيكيا إلى الحياة العامة التي يعيشها، أي ان النشاط الرياضي هو مدرسة واقعية لتعلم الصفات الاجتماعية الفاضله.

و- شغل وقت الفراغ ايجابيا : تعتبر اوقات الفراغ من اعقد المشاكل التي جابه شباب العالمي، ولهذا حرص المربون والمختصون على دراسة هذا الامر ومحاولة وضع الحلول المناسبة له، ولقد تأكد لهؤلاء وبعد دراسات مستفيضة ان التربية الرياضية تساعد ممارسيها على اكتساب العديد من الميول والمهارات الترويحية التي تعمل على اسعادهم وشعورهم بالمتعة في حياتهم، كما ان معظم نشاطات التربية الرياضية تتصف بعامل الاستمرار مما يساعد الفرد على ممارستها حتى بعد التقدم في العمر، وبذلك توفر الترويج الصحي والمشاكل الحياة الفرد الراهنة وتساعد على ارساء قواعد للترويج المتزن فيالمستقبل.

كما تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية والرياضة، وهو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة ، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها،

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة

حيث ان مفهوم الترويح ويعبر عن الطرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإحساس بالرضا، وبالوجود الطيب، وهو يتصف بمشاعر كالإجادة، والإنجاز، والانتعاش، والقبول، والنجاح، والقيمة الذاتية، والسرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات، كما يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة من المخالطين، وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعيا .

اما عن التأثيرات الإيجابية للترويح للأنشطة البدنية تتمثل في :

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية .

- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي .

- مفهوم إيجابي للذات، وتحقيق الذات ونمو الشخصية .

- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات .

- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي .

- التوجه الاجتماعي للحياة، وواجباتها بشكل أفضل .

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول .

- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي .

- احترام الطبيعية والحفاظ عليها .

- تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها.

- إشباع الحاجة الى القبول والانتماء.

ز- **هدف تنمية نفسية:** يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحاصلات الانفعالية

الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضة للمشاركين بها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعرق مستويات السلوك، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته

الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد Freud بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره- هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا Loria أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفس-جسمي Psychosomatic

وفي دراسة أجراها رائدا علم نفس الرياضة أوجليفي، تتكوOgiliveTutko& على خمسة عشر ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات ايجابية النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم - الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة بالنفس، والالتزان الانفعالي، والتحكم في النفس، وانخفاض التوتر، وانخفاض في التعبيرات العدوانية .

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضة في إتاحة فرص المتعة والبهجة، فالمناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضة هو مناخ يسوده المرح والمتعة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يتخفف الإنسان من التوتر والضغط ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب ورقص تتيح فرصا ثرية للطفل للتعبير عن نفسه.

ويتيح أيضا النشاط الحركي والرياضي قدرا من تحقيق الذات وتأكيد لها من خلال مساحة عريضة من الأنشطة المتنوعة المتباينة والتي تتيح فرص تحقيق الذات الأفراد بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، بل وحتى المستوي الاقتصادي والاجتماعي، وذلك في ظل ما يواجهه الإنسان في العصر الحديث من اغتراب وضيق فرص التعبير (Baillargeon , 2012).

وأوضح جوردون Gordon أن النشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية اعتمادا على نفسه، من العوامل الأساسية في تحديد ذات الطفل بطريقة ملائمة، فبعد أن كان يعتمد على غيره في ارتداء ملابسه وربط حذائه وقفل أزرار قميصه، بات يعتمد على نفسه، وهذا لا يؤثر فقط في مهارته الحركية ولكنه يؤثر في تكوين صورة جيدة عن ذاته فيما يعرف بصورة الذات ، ويتأكد هذا على نحو خاص عندما يستشعر الطفل اهتمام الكبار المخالطين له بهذه التغييرات .

ولقد تأكد تأثير النشاط الحركي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال، لأن نحسن صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهومه عن ذاته على نحو إيجابي، كما أنها تقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل. (الخولي أ.، 2002)

ح - ممارسة الحياة الصحية السليمة: أصبحت التربية الرياضية علما اجتماعيا لها اثار متعددة الجوانب، ومن هذه الجوانب اهتمام الفرد بصحته العامة، وممارسته للعادات الصحية السليمة ممارسة عملية، فارتداء الملابس الرياضية والنوم المبكر والعناية بالقوام الجيد هي من اهم جوانب نمو الفرد الصحي ولهذا فإن العربية الرياضية تزود الفرد بالعادات الصحية والاتجاهات السليمة، والمعلومات التي تؤدي الى التخلص من التوترات والأرق وهي مسؤولة مسؤولة أولية عن تعليم المسائل الصحية الوثيقة الصلة بالنشاطات البدنية.

ي- التدريب على اكتساب صفات القيادة والتبعية السليمة: ان فرض تنمية وتدريب الشباب على القيادة متوفرة بشكل ملحوظي نشاطات التربية الرياضية، فاللاعب اما ان يكون رئيسا للفريق، او عضو في نفس الفريق، او ان يكون في احد لجان تنظيم النشاطات الرياضية في المدرسة أو النادي، او مدربا او اداريا او حكم، وكل هذه فرص عملية للتدريب على مواقف القيادة، وفي هذا المجال يجعل الفرد اخا وعونا وموجها لغيره من الناس، كما تنمي في الآخرين صفات التبعية الكريمة بحيث يصبح الافراد في ظلها اعضاء عاملين في جماعات منظمة تعمل وتحمل المسؤوليات لصالح الفريق (المجموع) وهذا الامر يخلق كوادر قيادية تحمل مسؤولية قيادة المجتمع في المستقبل.

ق- تشجيع وتنمية القدرات والمواهب الرياضية العالية، واتاحة المجال لها للوصول الى البطولة: للبطولة اثر قوي وفعال في تزويد النشى بمثل عليا يتجهون الى تحقيقها فليس من السهل ان يصل أي فرد الى مستوى البطولة الا بعد جهد وعرق وصبر كبير، بالإضافة الى التمتع بالاخلاق الفاضلة، وهذا ايضا لا يتم الا بالتدريب الواعي والمتواصل من الفرد تحت اشراف الجهة المسؤولة عن هؤلاء الافراد وهذا تستطيع الدولة ان تستفيد من طاقات الشباب وان توجهها ايجابيا لما فيه الخير ومصلحة الوطن.(العابدين، الوديان، و الرباعة ، 2016)

2- أغراض التربية الرياضية العامة: قام كثير من التربويون بوضع دراسات غايتها تحديد أغراض واهداف التربية الرياضية، وقد يختلف هؤلاء التربويون في التفاصيل الخاصة بأغراض التربية الرياضية،

ولكنهم في الواقع يتقاربون كثيرا في وضع الخطوط العريضة لها، فيتفق معظمهم على أن الأغراض العامة من التربية الرياضية هي:

أ- **الغرض الحس - الحركية:** وهي تعنى بتطوير وتنمية الوعي الجسمي بحيث يمكن أداء الحركات بالقدر ممكن من الطاقة وبفاعلية كبيرة، وتعنى بتطوير الحس الفني والجمالي للحركة وهذا الاسم اشتق من العلاقة القائمة بين الأعصاب والألياف العصبية مع العضلات حيث أن العضلات تتحرك حسب وصول الاشارات العصبية عن طريق تلك الألياف ، وبهم التربية الرياضية تنمية التوافق العضلي العصبي عن طريق الأنشطة الرياضية.

ب- **اغراض تنمية الجسم :** وهي تشمل زيادة فاعلية عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، والتحمل، واللاتزان، والمرونة) وزيادة فاعلية الأجهزة الفاعلية مثل الجار الدوري والنفسي والعضلي والعصي. وينتج عن تنمية الأشياء المذكورة فوائد جمة منها : تحمل القيام بعمل معين لمدة أطول من الشخص الغير المدرب، وتحمل التعب، والقدرة على الرجوع للحالة الطبيعية بعد القيام بجهد عضلي.

ت- **الغرض العقلي :** هذا الغرض يتعلق بالجمع المعرفة وتحصيلها مع القدرة على ربط وتفسير وتحليل واستعمال هذا المعرفة، مثل معرفة المتغيرات العلمية مثل الزمن والفراغ والمساحة والحركة والجهد، ومعرفة ميكانيكية وعمل وتركيب الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم. وهناك أنواع أخرى من المعرفة تتعلق بالنواحي الاجتماعية والنفسية الخاصة بممارسة النشاطات الرياضية.

ث- **الغرض الاجتماعي:** كما يتضح من الاسم قال هذا العرض يشمل مساعدة الأشخاص في عملية التكيف الاجتماعي مع الأفراد في المجتمع فمع توفر القيادة الصالحة قال أنشطة التربية الرياضية وبرامجها تعتبر مجالا خصبا للمساعدة في تحقيق مثل هذه الأغراض. وكل شخص له حاجات اجتماعية أساسية مثل الحاجة الى أن يحب وان لا يحب.

3- اهداف التربية الرياضية الخاصة : (الصوالحة، 2014، صفحة 91)

أ- **اهداف اللياقة البدنية :**

- المحافظة على قدرة الجسم للقيام بالواجبات البدنية التي تواجهه في حياته اليومية .
- تمكين الجسم من القيام ببعض الانشطة الترفيهية.

ب- **الاهداف النفسية :**

- تنمية الصفة النفسية الحميدة مثل الروح الرياضية والصبر والتحكم بالنفس والثقة بالنفس والتعاون .

- قضاء وقت فراغ ايجابي.

- مقاومة بعض المشاكل النفسية مثل الوحدة والانفعال .

ج- الاهداف الحركية :

- تعليم المهارات الضرورية للمشاركة بالأنشطة الرياضية والاستجمامين .

- تعليم مهارة ضرورية للأمن والسلامة كالسباحة والتوافق وسرعة د الفعل .

د- الاهداف الاجتماعية :

-زيادة القدرة على تحمل طابع الاخرين .

-زيادة الولاء والتعاون والانتماء للوطن

-تعليم بعض الصفات الاجتماعية الجيدة كمساعدة الاخرين

-تهذيب النفس .

هـ- الاهداف العقلية والمعرفية :

-زيادة القدرة على الانتباه والتركيز .

-زيادة القدرة على استيعاب المعلومات .

-التعرف على قوانين واحكام الالعب الرياضية .

و- الاهداف الفنية الجمالية للتربية الرياضية :

-تقدير اهمية التدريب واثرها على الجسم .

-تقدير اهمية وجمال الاداء الرياضي بشقيه الاستعراضى والتنافسى.

-تقدير اهمية استخدام وقت الفراغ بشكل ايجابي. (العابدين، الوديان، و الرباعة ، 2016، صفحة 66)

4- خصائص التربية الرياضية:على الرغم من اختلاف مفهوم التربية الرياضية من مجتمع لآخر،

الا ان كل هذه المعاني تلتقى في عدة خصائص اهمها:

-التربية الرياضية لا تهتم بالفرد فقط (الذات) وانما تمتد للاهتمام والمساهمة في بناء المجتمع وذلك

عن طريق الصالح الذي يعمل لخدمة الجماعة والمجتمع .

-ان التربية الرياضية لا تختص بالجسم فقط وانما فوائدها تمتد الى كافة نواحي الفرد العقلية -الجسمية-

النفسية.

-ان التربية البدنية والرياضية نشاط تطبيقي يتخذ من الممارسة اسلوب للوصول الى اهدافه .

–ان التربية الرياضية نشاط طبيعي يستند الي ميول الافراد وحاجتهم اليه .
 –التربية البدنية والرياضية جزء اساسي ومكمل لعملية التربية الحديثة الشاملة.(ابراهيم و شلتوت،
 2002، صفحة 88)

5- قيم التربية الرياضية: تقوم فلسفة التربية الحديثة على الغرض القائل بأن التربية إعداد للحياة .
 وأن التربية الرياضية كجزء من التربية العامة ، تلعب دورا حيويا في هذه المهمة . ولذلك فان التربية
 الرياضية تعمل على تحقيق القيم التالية:

أ- **القيمة البدنية:** من المعروف بأنه لاتوجد أي وسيلة أفضل من التربية الرياضية لتحقيق اللياقة
 البدنية للأفراد وإكسابهم القوة العضلية والمرونة والرشاقة ، ومناعة صحية تقيهم شر المرض وتساعدهم
 على مزيد من الإنتاج ، لأن التربية الرياضية تتخذ من الجسم وسيلة لتحقيق النمو الكامل لدى الإنسان
 ، فأثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل كافة أجهزة الجسم المختلفة ، ويصبح في مقدور الفرد القيام
 بأكبر قدر من العمل بأقل جهد ممكن دون أن يزيه التعب ، مما يزيد من كمية إنتاجه وعطائه.

كما تؤثر مجالات التربية الرياضية على الحواس والعضلات والأعصاب تأثيرا فعالا ، وتعمل على
 ترميمها وتوثيق الرباط فيما بينها الأمر الذي يسهم في قوية المهارات الجسمانية النافعة للحياة ، ويجعل
 قوام الفرد معتدلا رشيقا ومما سبق يتضح أن التربية الرياضية تساعد على :

–تنمية الأجهزة الداخلية لجسم الفرد وزيادة كفاءتها.

–تنمية العضلات وزيادة قدرتها.

–تنمية التوافق بين العضلات والأعصاب .

–إكساب الفرد مناعة وقوة تجعله قادرا على مواجهة الخطر وتخطي الصعاب.

–تقوية الحواس وتهذيب الأعصاب.

ب- القيمة الاجتماعية: إن النواحي الاجتماعية في التربية الرياضية ذات إعتبرات هامة فالمهارات
 لاتؤدي دون أن يحدث شيء ما الشخص الذي يمارسها من ناحية شخصيته وسلوكه.

وتعتبر التربية الرياضية من أهم الوسائل لتحقيق النضج الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد،
 لما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ إجتماعية كالعامل العام، وإحترام الآخرين وضرورة التحكم
 في الإنفعالات في المواقف المليئة بالإثارة . كما أن قواعد الحياة هي نفس قواعد الحياة الديمقراطية،
 ففي الألعاب الرياضية ترى الديمقراطية وهي تعمل . ويقدر الفرد على أسس مقدرته وأدائه ، وي طرح

مركزه الإقتصادي جانبا ، وكذلك أصله وجنسه وكل الصفات المميزة الأخرى ، فمقدار إجادته في الأداء هو المعيار الوحيد لمدى نجاحه.. والتربية الرياضية تستند أعلى برامجها على الجماعة لأن وحدة النشاط فيها هي (الفريق) ، ولايجوز للفرد أن يستزثر باللعب لوحده وإنما يلعب مع آخرين غيره ، مما يساعد على تقوية أوصل الصداقة ، وإكتساب الصفات الإجتماعية المطلوبة ، ويتحول الفرد من الإهتمام بنفسه إلى الإهتمام بالجماعة ، ويصبح قادرا على التفاعل مع غيره.

كما أن التربية الرياضية لم تهمل النواحي الذاتية للفرد بل وجدت طريقها إليها لتعمل على إعداده فرديا واجتماعيا في أن واحد. فقسمت ميادين الأنشطة إلى فردية تنمى فيه الإقدام والشجاعة والإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. والألعاب الجماعية التي تقوى فيهم روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع.

ج- القيم العقلية: إذا إقتصر عملنا في مجال التربية الرياضية على الجسم فقط فإننا لن نصل إلى كل ما يمكننا القيام به ، ومن اللازم أن نتذكر أن العقل والجسم مرتبطان إرتباطا وثيقا ، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل . وتنمية اللياقة البدنية تؤدي إلى إستخدام العقل إستخداما فعالا مؤثرا وعلم النفس الحديث يؤكد هذه النظرية الهامة..

وتعتبر التربية الرياضية مصدرا من مصادر المعرفة إذا تعلم الأفراد من خلالها كثيرا من المعلومات المتباينة التي تعينهم في الحياة ، كما أن التربية الرياضية هي سلسلة من التعلم يعقبها مباشرة كإتقان الأداء وتحسنه من يوم إلى آخر ، وبعضها غير مباشر كالمعرفة المتعلقة بالأدوات الرياضية وأحوالها وأحجامها - والمعلومات المتعلقة بالوقاية الصحية.. والنظافة والمحافظة على سلامة الجسم ، كما يواجه الفرد أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مواقف متعددة ومتباينة تلزمه إستخدام عقله لتقييمها والتصرف فيها فكل حركة يؤديها الفرد يسبقها مجهود فكري يؤدي إلى النمو العقلي ، فسلامة الجسم لها بالغ الأثر على قوة العقل ومقدرته على القيام بوظائفه على الوجه الأكمل .

فالتربية الرياضية تؤثر تأثيرا قويا ومباشرا في تنمية الجسم وتقويته وإكسابه المرونة اللازمة التي لا تلبث أن تنعكس أثرها على العقل فيصفو التفكير وتفتح الآفاق لاكتساب المعلومات والمعارف ويشب الفرد قويا في عقله وبدنه ومما سبق يتضح مدى أهمية التربية الرياضية في النمو العقلي.

د- القيمة الترويحية: إعتاد الإنسان منذ زمن بعيد على أن يروح على نفسه ، فمارس الرياضة . وتعلم الغناء والرقص ، وأدى الرسم والنحت . وقام بإلقاء الشعر ، كل ذلك لإشباع حاجته إلى شغل وقت فراغه

والترويح عن النفس . تلك الحاجة اللازمة للتطور والنمو وإكساب صحة نفسية وعقلية تمكنه من القيام برسائلته في حياة على أفضل وجه .

ولا يمكن للإنسان أن يحيا حياة سوية سهلة ، إذا لم يكن للفرد هواية يحبها ويقبل عليها في أوقات فراغه . تساعده على ازالة التوتر والملل الذي أصبح من سمات العصر الحديث ، وتحثل التربية الرياضية مكانة هامة بين الوسائل الترويحية نظرا لتنوعها . وتعدد أشكالها بما يتناسب مع كافة المستويات والقدرات ، حيث يمكن لكل فرد من أفراد المجتمع سواء كان كبيرا أم صغيرا ، رجلا أم امرأة أن يجد في حقل التربية الرياضية هواية يزاولها تتفق مع ميوله ورغباته وحاجاته.

هـ - القيمة الصحية: لا يستطيع الإنسان أن ينهض بالواجب المنوط به ، إذا كان ضعيف البنية معتل الصحة ، أن الإهتمام بالحالة الصحية واجب على كل مواطن . كما يجب أن تضعها الجهات المسؤولة على رأس برامجها وإهتماماتها ، وخاصة الجوانب الإنسانية الإنشائية والوقائية من برامج الصحة العامة ، والتربية الرياضية تعد أهم وسائل لتحقيق غايات البرامج الإنشائية والوقائية لأنها تعمل على تنمية المعارف والمعلومات الصحية السليمة كالمعلومات المتعلقة بالغذاء الجيد والراحة والتدريب والنوم في المواعيد . كما أنها تساعد على تنمية الميول والدوافع الصحية ، لأنها تدفع الفرد أن يكون في صحة جيدة حتى يتفوق على أقرانه كما أنها تتيح الفرصة أمام الأفراد أن يتدربوا على العادات الصحية السليمة ويطبق المعارف والمعلومات الصحية التي اكتسبها.

و - القيمة الخلقية: إن التربية الرياضية تمدنا بالكثير من المواقف التي تساعد على تثبيت المبادئ الخلقية الحميدة في نفوس الأفراد ، كالمثابرة والطاعة والصدق ، والأمانة . فالفرد حينما يمارس الأنشطة الرياضية يطلق لنفسه الصفات فتظهر عيوبه ومحاسنه، وتظهر ميوله الوراثية المتميزة بالأناية والفردية . وهنا تكون الفرصة مواتية للعمل على استبدال هذه الميول بصفات حميدة عن طريق الممارسة العملية - ومن هنا تبرز أهمية التربية الرياضية في تقوية المبادئ الخلقية . نظرا لإرتكاز كافة برامجها على الممارسة العملية ، ففي الملاعب هزيمة وإنتصار إلا أن يتقبل الهزيمة والفوز بنفس الروح.

وميادين الحياة شأنها شأن ساحات الملعب وفيها نصر وهزيمة ونجاح وفشل - وأن يكون من أهمواجبات الفرد إستعداده لتحويل الهزيمة إلى نصر . ومما سبق يتضح أن برامج التربية الرياضية المنفذة تحت إشراف تربوي تفتح المجالات الواسعة أمام الأفراد لإكتساب الصفات الخلقية الجيدة وتعمل على تنمية

الإرادة والعزيمة والإعتماد على النفس وتكسيبهم التحكم في الإنفعالات والقيادة الهادفة. (ابراهيم و شلتوت، 2002)

خلاصة

استخلاصا لما تم التطرق اليه، نرى بان أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي تمثل مرجعا أساسيا في تحقيق تنمية شاملة للأفراد، ويتمثل الهدف الرئيسي في تعزيز اللياقة البدنية وزيادة القدرة على الأداء البدني الفعال، بالإضافة إلى ذلك، يسعى النشاط البدني إلى تطوير مهارات حركية وتنمية الصحة النفسية. ومن خلال ممارسته، يمكن تعزيز الصحة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى ذلك، يعمل النشاط البدني على تعزيز القيم الإنسانية والأخلاقية، مثل الانضباط والتعاون، كما يساهم في تعزيز الاندماج الاجتماعي وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

اسئلة التقويم

- اذكر اهداف التربية العامة؟
- حدد أغراض التربية الرياضية العامة؟
- اهداف التربية الرياضية الخاصة؟
- اذكر خصائص التربية الرياضية؟
- تحدث عن قيم التربية الرياضية؟

المحاضرة الثالثة: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد

تساهم تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تنظيم وتوجيه الأنشطة البدنية في سياق التعليم. يمكن تصنيف هذه الأنشطة إلى عدة فئات رئيسية تتضمن الألعاب الرياضية التقليدية مثل كرة القدم والكرة السلة، والألعاب الجماعية مثل كرة القدم الأمريكية والرغبي، والأنشطة الرياضية الفردية مثل الجري وركوب الدراجات، والألعاب البدنية والنشاطات الحركية مثل اليوغا والتمارين الرياضية، هذه التصنيفات تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية وتربوية من خلال تنمية مهارات اللعب واللياقة البدنية، وتعزيز التعاون والصحة العامة، وتشجيع التفاعل الاجتماعي بين الطلاب، ويتم اختيار الأنشطة بناءً على احتياجات واهتمامات الطلاب وبهدف تحقيق فوائد تعليمية وصحية تربوية، وعليه سنتطرق في درسنا هذا الى تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي فقا لأدوارها وطبيعتها.

1- تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي وفقا لأدوارها وطبيعتها:

أولاً : نشاط ترويجي.

ثانياً : نشاط تنافسي .

شكل رقم 03-05: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي وفقا لأدوارها وطبيعتها * اعداد الباحث



أولاً: النشاط البدني الرياضي التربوي الترويجي: هو النشاط الذي يمارس في المؤسسة التربوية في صيغته الترويحية. (الرايس، 2022، صفحة 63)

1- الترويج: هو نشاط اختياري يحدث اثناء وقت الفراغ سواء كان نشاطا فرديا ام جماعيا بهدف الرضا او ادخال السرور على النفس دون انتظار اي مكافأة . (الفارابي ، 1994 ، صفحة 33)

1-1 - علاقة الترويح بالتربية الرياضية: يؤكد البعض أن الترويح هو ذلك الجانب من الحياة الذي لا تختص به التربية. فالتوجيه والإرشاد والتعلم والسيطرة تناسب أعداد الأفراد العمل أو الدراسية، أما جوهر الترويح فهو التحرر والخلص من كل سيطرة والتخليق في دنيا الحرية وتقرير الفرد لمصيره، فالترويح ليس عطلة من الحياة إذ أن ما يمارسه الفرد في الترويح أثناء وقت الفراغ يؤثر بدرجة كبيرة على شخصيته، وهناك أساليب متعددة لاستخدام وقت الفراغ ويختار الإنسان بين بدائل متعددة وكل اختيار لنشاط وقت الفراغ ما هو إلا اختيار تربوي يسهم في بناء الفرد وتنميته فالتربية لوقت الفراغ ذات أهمية بالغة في نمو الشخصية وليس من الصواب أن تعتبر الترويح اهتماماً تربوياً ثانوياً (CALLENDER, 1969).

وقديماً كانت النظرة السائدة للمناهج الدراسية تتمثل في المعارف والمعلومات التي تقدمها المدرسة إلى التلاميذ والتي تحددها المقررات الدراسية التي يدرسها التلاميذ داخل الفصل. أما نواحي الأنشطة الأخرى كالنشاط الرياضي أو الاجتماعي أو الفني أو الهوايات المختلفة التي يمارسها التلاميذ فكان ينظر إليها على أنها نشاط غير هام وعلى أنها لون من ألوان اللهو واللعب وينبغي أن تحتل مكانها خارج المنهج الدراسي.

فكأن المفهوم القديم للمناهج الدراسية كان يركز كل عنايته واهتمامه إلى النظر إلى النواحي الأخرى لشخصية التلميذ كالنواحي الجسمية والاجتماعية والتربوية والنفسية التي تؤثر في سلوكه وتسهم في تربيته تربية شاملة مترنة متكاملة، وبتطور الدراسات والنظريات التربوية والنفسية أحس المربون بقصور المفهوم القديم للمناهج الدراسية واثاره التربوية السلبية واتجهوا نحو مفهوم جديد للمناهج الدراسية يشتمل على مجموعة الخبرات وأوجه الأنشطة التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها داخل جدرانها وخارجها لكي تحقق للتلاميذ النمو الشامل وتساعدهم في تعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية.

وفي ضوء هذا المفهوم الحديث أصبح المنهج الدراسي لا ينحصر نطاقه في المعارف والمعلومات النظرية فحسب، بل تعدى ذلك ليصبح مجموع الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية والنفسية التي توفرها المدرسة للتلاميذ داخل الفصل وخارجها والتي يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف المرجوة من التربية والتعليم وعلى ذلك أصبحت الأنشطة الترويحية المختلفة التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها في وقت الفراغ سواء داخل المدرسة أو خارجها كل متكامل من العملية التربوية وأصبحت تشكل مع المواد

الدراسية النظرية مجموعة الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ في مواقف معينة وبأساليب متعددة لتحقيق عن طريقها أهداف التربية والتعليم. (عبد السلام، 2000)

وهناك علاقة وثيقة بين الترويح والرياضة، فالرياضة نشاط اختياري ممتع مثلها في ذلك مثل الترويح، إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل يتعداه ليشمل العديد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها إذ إن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز بأهميتها البالغة في التنمية الشاملة. ومن هنا اختلط الأمر على الكثيرين في أن الترويح والرياضة اسمين لشيء واحد.

من ناحية أخرى فإن إدخال عامل الترويح على الرياضة قد أسهم في تغيير طرق وأساليب التربية الرياضية، فعلى سبيل المثال زاد الاهتمام بالأنشطة التي ترتبط بعامل المرح والسرور مثل الألعاب الصغيرة والسباقات والتتابعات، وغيرها بعد أن كان الاهتمام مركزاً على التمرينات البدنية الشكلية، هذا بالإضافة إلى أن الترويح قد أسهم في الاهتمام ببرامج النشاط الرياضي خارج الدرس وببرامج النشاط الرياضي خارج المدرسة إلى درجة كبيرة ومن العلاقة الهامة بين الترويح والرياضة أن خريجي كليات التربية الرياضية يعتبرون من أقدر المؤهلين بحكم دراستهم على القيام بالريادة والإشراف في المجال الترويحي وخاصة في بلادنا. ويحتل الآن بعض خريجي معاهدنا الرياضية مراكز هامة في المؤسسات الترويحية كمراكز الشباب والأندية الرياضية وغيرها. (عطيات، 1990)

1-2-1- اللعب: يعتبر اللعب وسيطاً تربوياً هاماً يعمل على تكوين الطفل في هذه المرحلة الهامة والحاسمة من مراحل نمائه، وترجع أهمية اللعب إلى إسهامه بدور هام في التكوين النفسي للطفل، وإلى وجود أسس النشاط التي تسيطر على الطفل في حياته المدرسية. وحيث أن الطفل يبدأ بإشباع حاجاته عن طريق اللعب، فإن أبعاد العلاقات الاجتماعية القائمة بين الناس تتفتح أمامه، ويدرك أن الإسهام في أي نشاط يتطلب منه معرفة حقوقه وواجباته، وهذا ما يعكسه في ممارسته لنشاط اللعب، كما يتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي الضبط الذاتي والتنظيم الذاتي تمثيلاً مع الجماعة وتنسيقاً لسلوكه مع الأدوار المتبادلة فيها.

1-2-1- تعريف اللعب: هناك مجموعة من التعريفات للعب، تتعدد في الصياغة والمفهوم، وترتبط فيما بينها بخيط مشترك من الصفات، وهذه الصفات هي: الحركة، والنشاط، والواقعية، والمتعة. وفيما يلي عينة مختارة من هذه التعريفات التي أوردها عدد من الباحثين (الحيلة، 2003؛ الهداوي، 2001؛ عبد الجابر والنبابته، 1983، بلقيس ومرعي، 1982؛ جبرين، 1980) في أبحاثهم ومؤلفاتهم في هذا

المجال، والتي نأمل أن تكون كافية لإعطاء فكرة واضحة عن اللعب الذي يمارسه الأطفال كوسيط تربوي لإنماء شخصيات الأطفال في مختلف جوانبها :

- نشاط حر موجه أو نشاط غير موجه يمارسه الأطفال لغاية التسلية والمتعة ويستثمره الكبار عادة ليسهم في إنماء شخصيات الأطفال بأبعادها المختلفة: العقلية والجسدية و الانفعالية، والاجتماعية.
- عملية تمثل الفرد للمعلومات، حيث يتم تحويل المعلومات الواردة لتناسب حاجات الفرد، و يعتبر اللعب والمحاكاة والتقليد جزء لا يتجزأ من عملية النمو العقلي والذكاء لدى الفرد.
- نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد المتعة والتسلية وليس لدافع آخر.
- حركة أو سلسلة من الحركات يقصد بها التسلية والمتعة.
- السرعة والخفة في تناول الأشياء أو استعمالها أو التصرف بها .
- ما نعمله باختيارنا في وقت الفراغ وقد يكون ما نعمله باختيارنا لمجرد المتعة أكثر إجهاداً للجسم والعقل من أي عمل عادي، غير أن اللعب يخلو عادة من كل اضطراب، فهو لا يقصد إلا للنشاط نفسه، ولا يرجى منه إلا الاستمتاع.
- أنفاس الطفل، إنه حياته، وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الذات.
- سلوك يقوم به الفرد بدون غاية، وهو يعد أحد الأساليب الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه.
- استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد، ولا يتم ذلك بدون استخدام الطاقة الذهنية أيضاً.

وبشكل عام، فإن اللعب هو:

نشاط حر موجه أو غير موجه، يكون على شكل حركة أو سلسلة من الحركات، يمارس فردياً أو جماعياً، ويتم فيه استغلال لطاقة الجسم الذهنية والطاقة الجسمية أيضاً، ويمتاز بالخفة والسرعة في التعامل مع الأشياء، ولا يتعب صاحبه، وبه يتمثل الفرد المعلومات التي تصبح جزءاً لا يتجزأ من البنية المعرفية للفرد، ولا يهدف إلا إلى الاستماع ، وقد يؤدي وظيفة التعلم .

وبتحليل هذا المفهوم نجد ان اللعب نشاط :

- ✓ انساني حر وخالص.
- ✓ هدفه المتعة والتسلية.
- ✓ يوجه من قبل الكبار عادة لصالح الصغار وتربيتهم.

✓ يستثمر من قبل الكبار لإنماء شخصيات الاطفال من مختلف جوانبها وأبعادها.

✓ يمارس بطريقة فردية واخرى جماعية .

✓ قد يكون حركيا او ذهنيا . (الجعيطي ، 2014، صفحة 22)

1-2-2- الفرق بين اللعب واللعبة: استناداً لما تقدم من تعريفات متعددة للعب، ومن حيث أن اللعب مصدر للفعل لعب، فقد جاء في المعاجم اللغوية، أن اللعبة هي اسم يدل على نوع اللعب وشكله ومضمونه وأجزائه وقد عرف الباحثون اللعبة بأنها نشاط أو مجموعة من ألوان النشاط المنظم التي يمارسها الفرد منفرداً أو مع جماعة أو مجموعة من الأفراد لتحقيق غاية معينة. (زيتون، 2003، صفحة 77)

كما عرفها آخرون بأنها نشاط أو عمل إرادي تتم تأديته في حدود زمان ومكان معينين حسب قواعد وقوانين وأنظمة معينة، وتمت الموافقة عليها بحرية من قبل أفراد المجموعة الذين يمارسونها، بحيث تكون هذه القواعد والقوانين والأنظمة ملزمة في حد ذاتها ويرافق هذه الممارسة مستوى ما من التوتر والترقب والبهجة (العناني، 2002، صفحة 62) .

وللتمييز بين اللعب واللعبة يمكن القول أن اللعبة تتميز بمجموعة من السمات هي:

- نشاط منظم .
- تسير وفق مجموعة من القواعد والقوانين والأنظمة الملزمة للاعبين ومتفق عليها من قبلهم.
- تشتمل على مستوى من التعاون بين اللاعبين.
- يتوجب أن تكون هناك حالة من المنافسة بين اللاعبين.
- يشعر من يمارس اللعبة بالمتعة والتسلية. - يتوجب أن تتم تأديتها في زمان ومكان معينين.(Clermont , 1997)

1-2-3- اهداف اللعب: يعتبر اللعب أحد الأنماط السلوكية التي يمارسها الإنسان من أجل الحصول على المتعة والتسلية، وقد يحصل من خلاله على الكثير من المعارف والمعلومات، وقد يكتسب الكثير من المهارات الاجتماعية المرغوب فيها، أو الاتجاهات الإيجابية. كما إن اللعب يعمل على إنماء وتطوير شخصية الطفل من مختلف جوانبها ومجالاتها الجسمية، والنفسية، والاجتماعية و العقلية المعرفية.ومن هذه الاهداف :

- شعور الفرد بالمتعة والبهجة والسرور .

- تقوية وتمارين الجسم وتدريبه على ممارسة الأنماط السلوكية الجسمية المختلفة.
- يتعلم الفرد التعاون واحترام حقوق الآخرين والمطالبة باحترام حقوقه (الالتزام بالمسؤولية الاجتماعية).
- اثارة دافعية الفرد للعمل وتنمية استعداداته للتعلم من خلال نمو الذاكرة والتفكير والتخيل والادراك.
- تقوية ارتباط الفرد وانتمائه الى الجماعات واحترامه مجموعة القوانين والقواعد والانظمة والتعليمات التي تحكم ممارسة اللعب في ايطار الجماعة.
- يكسب الثقة بالنفس ويعمل على تمتيتها ويحاول اكتشاف قدراته واستعداداته ويعمل على اختبارها وتقويمها.
- تنمية شخصية الفرد في المجالات والنواحي المختلفة الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، العقلية والمعرفية.
- تنمية مفهوم الذات لدى الفرد، ورفع مستوى قبوله لدى الآخرين وتقبل الآخرين له.
- إعداد الفرد لما سيكون في حياته المستقبلية.
- تعزيز مفهوم الذات لدى الفرد من خلال سيطرته على أعضاء جسمه والبيئة المحيطة به .
- الإسهام في إكساب الفرد الأنماط السلوكية المناسبة والمهارات الاجتماعية المقبولة اجتماعياً.
- تنفيس الانفعالات المكبوتة لدى الفرد و تخليصه من الآثار المترتبة على خبرات الطفولة المبكرة المؤلمة.
- إشباع حاجات الفرد النفسية، والاجتماعية، والجسمية، والعقلية المعرفية بممارسات مقبولة اجتماعيا من خلال ممارسة سلوك اللعب.
- يتبين للقارئ من خلال استعراض الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها من خلال ممارسة سلوك اللعب انها تعتبر من الأهداف الهامة والضرورية من أجل تحقيق النمو النفسي المتكامل لشخصية الفرد من مختلف مجالاتها وجوانبها، كما تعتبر من الأهداف الممكن تحقيقها من قبل القائمين على ممارسة سلوك اللعب من قبل الفرد .
- لذا، يتوجب على الآباء والأمهات، والمعلمين والمعلمات، والقائمين على تربية الأفراد ووكلاء التنشئة الاجتماعية توفير كل ما يحتاجه الأفراد بشكل عام، والأطفال بشكل خاص في مجال اللعب، من أدوات ومعدات ودمى وألعاب من أجل مساعدتهم لتحقيق الأهداف العامة التي يسعى اللعب لتحقيقها (صوالحة، 2013، صفحة 46).

1-3- الألعاب التربوية: هي نوع من الأنشطة المحكمة الإطار، لها مجموعة من القوانين التي تنظم سير اللعب وعادة ما يشترك فيها اثنان أو أكثر للوصول إلى أهداف سبق تحديدها ويدخل في هذا التفاعل عنصر المنافسة وعنصر الصدفة وينتهي اللعب عادة بفوز أحد الفريقين كما أنها الأنشطة التي يؤديها الطفل وقد يبذل فيها جهودا، وذلك من خلال قوانين معينة تكون موضحة سلفا، وعلى علاقة بموضوع النشاط. وهي أداة تهدف إلى تنمية القدرات الذاتية والعقلية للطفل من خلال أنشطة تتضمن أنواعا متنوعة وهادفة وهي: نشاط أو مجموعة أنشطة تتضمن أفعالا يقوم بها الطالب أو مجموعة الطلاب؛ لتحقيق الأهداف المرغوبة في مجالاتها المختلفة المعرفية والنفس-حركية والوجدانية (David , 1976).

وهي نشاط تعليمي منظم يعتمد على نشاط المتعلم وفاعليته، ويثير دافعيته نحو التعلم، ويقوم على التفاعل بين المعلم والمتعلمين، وبين المتعلمين وبعضهم، بهدف الوصول إلى أهداف تعليمية محددة تختلف باختلاف الألعاب، فمنها ما يهدف إلى اكتساب المهارات كحل المشكلات واتخاذ القرارات، ومنها ما يهدف إلى تطبيق المفاهيم والمبادئ في مواقف جديدة، منها ما يهدف إلى اكتساب المعرفة بطريقة ذاتية ويتم هذا النشاط تحت إشراف وتوجيه المعلم، ويقوم فيه المعلم بدور الموجه والمرشد أو المنسق، ويخضع في نهايته للمناقشة والحوار والتقويم . (العناني ح.، 2002)

1-3-1- فوائد الألعاب التربوية في العملية التعليمية:

- مساعدة الطفل على التعلم واستكشاف العالم الذي يعيش فيه.
- تنمية الجوانب المعرفية المختلفة للطفل .
- تنمية النواحي الاجتماعية والوجدانية للطفل.
- تخليص الأطفال من توتراتهم النفسية المختلفة وحل مشكلاتهم.
- تنمية القدرة التعبيرية لدى الأطفال.
- مساعدة الطفل على النمو الجسمي المتوازن.
- تنمية التفكير الإبداعي والابتكاري لدى الأطفال.
- تعتبر وسيلة فعالة في الكشف عن مشاعر الأطفال واتجاهاتهم وقيمهم ومدركاتهم
- تمكن المعلم من الحكم على الطالب من خلال مستواه الفهمي.
- تكشف للطالب الجوانب الهامة في الدرس، وطرق حلها.

- يتفاعل الطالب معها إيجابيا أكثر من تفاعله مع أي وسيلة تعليمية أخرى.
- تتدخل في جميع أنواع التعلم المعرفي مثل: الرياضيات، الإملاء، القراءة، العلوم.
- تقرب الجو المدرسي من الجو المنزلي.
- تجعل الطفل أكثر قابلية للتعلم، وعلى صلة وثيقة بالواقع التعليمي (DE Land, 1984).

1-3-2- الشروط الواجب توفرها في الألعاب التربوية :

- مناسبتها لعمر وثقافة اللاعبين.
- توفر الأدوات التي يمكن تصنيعها منها.
- وضوح تعليماتها وقوانينها.
- التناسق في أحجام أجزاء اللعبة.
- قلة كلفتها و سهولة التعامل معها.
- سهولة حفظها.
- أن تكون عملية، وغير ضعيفة.
- جاذبية شكلها.
- احتوائها على بطاقة تقييم ذاتي.

1-3-3- مراحل توظيف (استخدام)، الألعاب التربوية في المواقف التعليمية الصفية:

يمكن تلخيص مراحل توظيف الألعاب التربوية في المواقف التعليمية الصفية، في النقاط التالية:

أ- مرحلة الإعداد:

- وهي المرحلة التي تسبق ممارسة اللعب وفي هذه المرحلة لابد من مراعاة الآتي: ا دراسة اللعبة بدقة وإتقان وذلك لمعرفة قوانينها، وأدوار المتعلمين والتأكيد على النقاط والمفاهيم الهامة فيها وتحديد وقت استعمالها وكيفية تنفيذها في فترة واحدة أو أكثر.
- التأكد من صلاحية الألعاب للعب؛ حتى لا يصاب المتعلم بخيبة أمل إذا وجد أن لعبته لا تعمل، وأن لعبة زميله تعمل بنجاح .
- إعداد المكان المناسب والمتسع لممارسة اللعب، بحيث يسمح للعب الجماعي أو الفردي، وأفضل الأماكن لممارسة الألعاب التربوية هي مراكز مصادر التعلم، والقاعات المخصصة لذلك.

- إعداد الخطة المناسبة لاستخدام هذه الألعاب، والتي تتضمن إعداد قائمة بأسماء المتعلمين والخبرات المطلوب اكتسابها والألعاب المتوفرة لكل خبرة، كما يقوم المعلم بمتابعة كل متعلم ليعرف مجموعة الخبرات التي مر بها ونوع الصعوبات التي قد تصادفه ليقدم له المساعدة المطلوبة في حينها.

- تهيئة أذهان المتعلمين وإثارة انتباههم حتى يعرفوا المطلوب منهم ادائه كما يشرح لهم قواعد كل لعبة، ويؤكد على ضرورة العناية بكل منها وعدم إثارة الشغب أو التعدي على الغير وذلك لحفظ النظام وإتاحة الفرصة لكل طفل أن يحقق التعلم المطلوب. (الصوالحة م.، 2014)

ب-مرحلة الاستخدام: وهي المرحلة التي يقوم فيها المتعلمون باستخدام هذه الألعاب ولا توجد طريقة أفضل من الأخرى في هذا المقام، لكن المهم أن يراعي المعلم بعض الأسس السليمة التي يقوم عليها الاستخدام الجيد لهذه الألعاب ومنها:

- أن يكون الاستخدام هادفا بمعنى أن يحقق الطفل الأهداف المحددة له مسبقا.
- أن تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، بحيث يترك للمتعلم الفرصة للعمل حتى يصل إلى الهدف المنشود دون المقارنة بين متعلم ومتعلم آخر في القدرات والمهارات.
- الانتباه الواعي إلى استجابة كل فريق أو فرد لمنافسه، وذلك لضمان تحقيق الأهداف بصورة علمية دقيقة وعدم الوقوع في الأخطاء وسوء الفهم.
- تقبل الحركة والصخب الذي قد يصاحب هذا النوع من التعليم فلا يضيق المعلم ذرعا ويفرض عليهم نظاما.

ت-مرحلة التقييم:وهنا ينبغي أن يشترك المعلم مع المتعلمون في اللعب لتقييم مدى نجاحهم في تحقيق الهدف المطلوب والابتعاد عن كل ما من شأنه أن يثبط من همة المتعلم ويقلل من عزيمته، أو يجعله ينفر من اللعب، مثل تخفيف بعض أعماله، أو الإقلال من قدر محاولاته أو موازنته بغيره، والتقدير يؤدي إلى النجاح.

ث-مرحلة المتابعة: يجب متابعة المتعلمون، وذلك لاستمرار نمو مهاراتهم ومعارفهم، لذلك يجب على المعلم أن يقوم بمتابعة المتعلم ويعمل على تنويع الخبرات التي تؤدي إلى زيادة الخبرة بالتدرج وبالمثل فإن تنويع الألعاب التربوية يؤدي إلى الحصول على الخبرة نفسها حتى نتأكد من ان المتعلم قد وصل الى المستوى المناسب المقبول من الاداء وبذلك يمكنه الانتقال الى الخبرة.(محمد، 2015).

ثانياً: النشاط البدني الرياضي التربوي التنافسي: هو النشاط الذي يمارس في المؤسسة التربوية في صيغته التنافسية ، ولقد عرف أمين الخولي النشاط الرياضي التنافسي على أنه يستخدم تعبير المنافسة استخداماً موسعاً وعريضاً في الأوساط الرياضية، وتعتبر المنافسة والتنافس غالباً ما يكونان بديلين أو مرادفين لكلمة رياضة، وتعتبر المنافسة المفهوم الأكبر التصاقاً بالنشاط الرياضي من سائر أشكال النشاط البدني كالترجيح واللعب وغيرها ذلك باعتبار أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال نشاط تنافسي والالتزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس المشوق وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس والتعاون. (احمد و خالد ، 2018، صفحة 114)

1-1- النشاط البدني الرياضي التنافسي لدى المراهق: لعب النشاط البدني الرياضي التنافسي دوراً فعالاً في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من انجاز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما النشاط الرياضي التنافسي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الابداعات والنشاط الرياضي التنافسي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي التنافسي تتاح الفرصة للطامحين للوصول الى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجهم في المجتمع .

1-2- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني التنافسي بانتظام لدى المراهقين :

- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- تحسين لياقة العضلات ومرونة المفاصل .
- الحفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C) .
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- الحفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعاً).
- زيادة الحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم

- الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفض من فرص حدوث الجلطة.
- زيادة حساسة خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للسكر.
- خفض القلق والكآبة. (الهزاع، 1999، صفحة 73)

خلاصة

استخلاصا لما تم التطرق اليه، يمكن القول بان تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي تلعب دوراً حيوياً في تعزيز التنمية الشاملة للطلاب، من خلال هذه الأنشطة، يتعلم الطلاب مهارات رياضية وجسدية مختلفة، بالإضافة إلى قيم ومفاهيم مثل الانضباط والمثابرة والعمل الجماعي، كما تساهم أيضاً في تعزيز اللياقة البدنية والصحة الجسدية والنفسية للطلاب. ومن خلال التنافس والتعاون في هذه الأنشطة، يمكن للطلاب تطوير مهارات الاتصال والتفاوض وحل المشكلات، بالإضافة إلى ذلك، تعزز هذه الأنشطة العلاقة بين الصحة والتعليم، حيث تسهم في تقديم تجارب تعليمية تحفز الطلاب على الاهتمام بصحتهم ولياقتهم البدنية، و تعمل أيضاً على تعزيز الانضباط والقوانين، وتعليم الطلاب كيفية الالتزام بالقواعد والأخلاقيات في سياق المنافسة الرياضية.

اسئلة التقويم

- اذكر تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- عرف النشاط البدني الرياضي التربوي الترويحي؟
- حدد العلاقة بين الترويح بالتربية الرياضية؟
- عرف تعريف اللعب؟
- اذكر فوائد الألعاب التربوية في العملية التعليمية؟
- تحدث عن مراحل توظيف (استخدام)، الألعاب التربوية في المواقف التعليمية الصفية؟
- عرف النشاط البدني الرياضي التربوي التنافسي؟
- بين الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني التنافسي بانتظام لدى المراهقين؟

المحاضرة الرابعة: النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية

تمهيد

يشكل النشاط البدني الرياضي التربوي جزءًا أساسيًا من التعليم في المؤسسات التربوية، حيث يهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية وصحية متعددة، كما يُعتبر هذا بوابة لتطوير اللياقة البدنية والصحة لدى الطلاب، و يُمكن تقسيم النشاط البدني في المدارس إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة، بدءًا من الألعاب الرياضية التقليدية مثل كرة القدم والتنس إلى الأنشطة الحركية والرياضات الفردية مثل السباحة ورياضة الجمباز، و تسهم هذه الأنشطة في تطوير مهارات اللعب والتعاون الاجتماعي، وتعزز التفاعل بين الطلاب وتعلم القيم والأخلاقيات من خلال التنافس والالتزام بالقوانين والأخلاقيات الرياضية، بالإضافة إلى ذلك، يشكل النشاط البدني الفرصة لتعزيز الصحة العامة وتوجيه الطلاب نحو نمط حياة نشيط وصحي، وتعتبر المؤسسات التربوية بيئة مثالية لتقديم هذه الفرص وتشجيع الشباب على المشاركة في النشاط البدني والرياضي بشكل منتظم، وسنتطرق في درسنا هذا إلى تقسيمات النشاط البدني الرياضي التربوي، مع تبيين أهمية الأنشطة اللاصفية (اللامنهجية) في تنمية شخصية المتعلم و وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية.

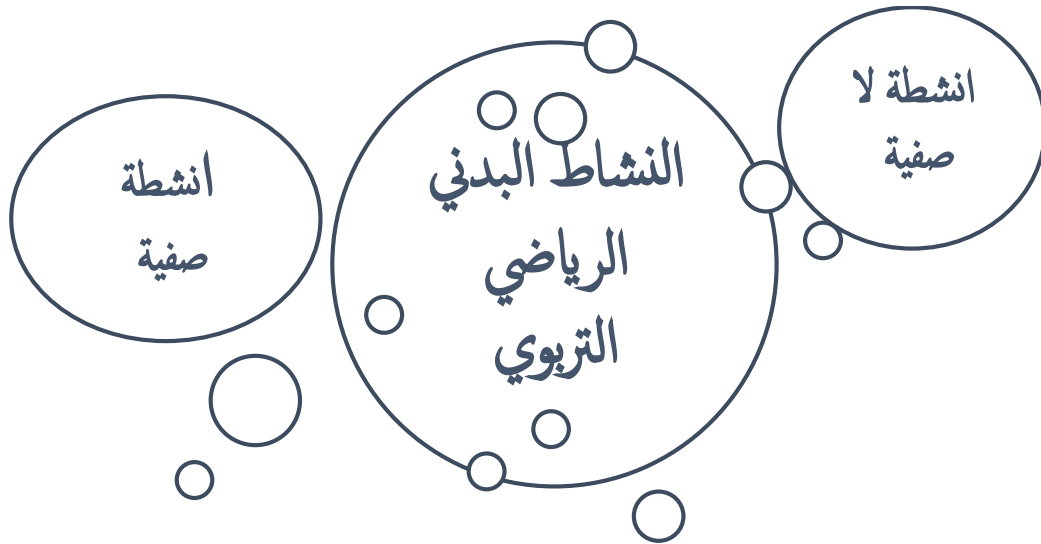
1- تقسيمات النشاط البدني الرياضي التربوي: النشاط البدني الرياضي التربوي

جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوامنا النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام. (CALLENDER, 1969, p. 77) من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحها التربوي يكتسب طابعاً خاصاً وهو ما يفيد بناء المجتمعات المتكاملة الهامناً أهمية في أعداد الافراد صحياً، واجتماعياً وبنياً، وعقلياً وانفعالياً، وأضحى اليوم مكتسباً لنا أهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات، حتمصار عملاً قائماً بذاته لهدفها الخاصة ونظمها وقوانينها وأسس وقواعد سير عليها. وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في: .

أولاً : أنشطة صفية . (درس التربية البدنية والرياضية .)

ثانياً : أنشطة لا صفية . (داخلي - خارجي)

شكل رقم 04-06: تقسيمات النشاط البدني الرياضي التربوي. (DE Land, 1984, p. 115)



أولاً: الأنشطة الصفية: (درس التربية البدنية والرياضية)

تمثل ما يقوم به الطالب داخل غرفة الصف وتحت إشراف مباشر من المعلم وتكون مدتها قصيرة ومتابعتها سريعة وقد ينفذها الطلبة فرادى أو جماعات مثل درس التربية الرياضية.

وهناك الكثير من الخلط بين الأنشطة الصفية والأنشطة اللاصفية، حيث تلعب الممارسة دورا فعالا في اكتساب المهارات وهي أحد الشروط الهامة للوصول إلى درجة الإتقان المطلوبة، وتتم الممارسة من خلال الأنشطة الصفية واللاصفية التي يمارسها المتعلم داخل الصف وخارجه تحت إشراف وتوجيه المعلم لذلك سوف نلقى الضوء على أهمية هذه الأنشطة وأنواعها وكيفية تنفيذها لتحقيق الهدف المطلوب منها. (الجواد، 1983)

1- تعريف الأنشطة الصفية: يقصد بالأنشطة الصفية "طرق واستراتيجيات التدريس التي يستخدمها المعلم مع تلاميذه ويعد اختيار الطريقة المناسبة لدرس ما مؤشرا سليما على قدره المعلم في اتخاذ القرار المناسب". والمعلم حينما ينوع في طرق تدريسه لفصل الواحد، إنما يلفت نظر تلاميذه إلى أن مشكلات الحياة يمكن أن تعالج بأساليب متعددة ولا تأخذ من منظور واحد (David , 1976, p. 55).

وليس هناك بالطبع طريقه تدريس واحده لكل الدروس، وإنما تختلف طريقه التدريس اختلاف موضوعات المادة وأهدافها وإمكانات المدرسة، ومستوى وقدرات التلاميذ على سبيل المثال فطريقه التدريس موضوع معين لفصل ما ربما لا تصلح لفصل آخر، وإذا صلحت له في الصباح الباكر (الحصص الأولى من اليوم الدراسي) ربما لا تصلح حينما يقدم الدرس لتلاميذ في الحصة الاخيره لليوم الدراسي.

2- أهمية الأنشطة الصفية:

- تكسب المتعلمين نشاطا وفاعلية ، وتضفي الحيوية على عمل المعلم داخل الصف.
- تساعد على ربط خبرات المتعلمين السابقة مما يعني استمرارية التعلم.
- تحقق التطبيق الوظيفي للحقائق والمعلومات والمهارات الأساسية التي يكتسبها المتعلمون.
- ولكي تحقق هذه الأنشطة الهدف منها ينبغي مراعاة ما يلي عند بنائها:
 - ارتباطها بالأهداف السلوكية لموضوع الدرس ، فكل نشاط صفي يحقق هدف سلوكي.
 - ارتباطها بطرق التدريس ، حيث يؤدي تنوع الأنشطة الصفية إلى الإثراء.
 - مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
 - إعداد ما يلزم لها من أدوات ومعينات تربوية تسهل طرق تنفيذها. (الجواد، 1983، صفحة 113)

3- أنواع الأنشطة الصفية:

أ- الأنشطة الاستهلاكية: الهدف منها إعداد المتعلمين نفسياً وذهنياً للتعامل مع الدرس الجديد ، وكلما كانت هذه الأنشطة مبتكرة وجاذبة كلما ازداد إقبال المتعلمين على التعلم.

نماذج لأنشطة استهلاكية:

- ✓ استغلال الأحداث الجارية لتحقيق الترابط بين خبرات المتعلم داخل وخارج الصف.
- ✓ عرض فيلم تعليمي قصير أو جزء محدد منه ، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس.
- ✓ طرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس السابق إذا كانت هناك علاقة بينهما.

ب- الأنشطة التنموية:

هي المحور الرئيسي للأنشطة الصفية ، ويتم خلالها ترجمة الأهداف السلوكية إلى مواقف تعليمية تحقق للمتعلم نمواً في معارفه ووجدانياته ومختلف المهارات الأساسية ، وذلك من خلال ممارسته لتلك المواقف ، وقد تكون هذه الأنشطة فردية أو جماعية ، وهنا تتعدد المعينات التربوية وتستخدم ورقة العمل.

نماذج لأنشطة تنموية :

- مناقشة مشكلة أو ظاهرة معينة من خلال ندوة أو مجموعات (Group Teaching) إذ تمكن المجموعات المتعلم من الاستفادة من خبرات بقية المتعلمين في مجموعته.

ت-الأنشطة الختامية:

وتهدف إلى التأكد من تحقيق الأهداف السلوكية المخططة للدرس ، ومدى استيعاب المتعلمين للحقائق والمفاهيم ، وبالتالي ملاحظة من يحتاج منهم لمتابعة خاصة.

إذا هنا النشاط الصفّي يتمثل بصورة أساسية في برنامج الجدول الدراسي ، وهو يمثل المنهاج الأساسي وينفذ في صورة دروس يراعى مناسبتها لإتاحة الفرصة لكل متعلم للتفاعل مع خبراته بما في ذلك الأسوياء و ذوي الهمم بمعنى أن يشارك فيه 100% من التلاميذ. (أحمد، 2003)

4- نموذج للنشاط الصفّي (درس التربية الرياضية):

أ- درس التربية الرياضية:

درس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية الذي يمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خصائصها فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته فالدرس اليوم يعتبر حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الأهداف العامة على حسن تحضير واعداد وإخراج

وتنفيذ الدرس فهو يحتوى على اوجة نشاط متعددة ولهذا وتنظيما للعمل ورغبة في الحصول على اكبر فائدة ممكنة من الدرس اليومي. (الخولي ا.، 1998، صفحة 91)

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام :

أ- **القسم التمهيدي:** وهذا الجزء يتكون من المقدمة والتمارين . ويكون الغرض من المقدمة تهيئة الطالب نفسياً و فسيولوجياً لكي يستعد ويتقبل نوع النشاط في الدرس ، أما التمرينات فيكون الغرض منها هو العناية بقوام الطلاب وتنمية لياقتهم البدنية والتأثير الإيجابي في أجهزتهم الحيوية.

ب- **القسم الرئيسي:** ويشمل كل من النشاط التعليمي والتطبيقي بحيث يكون الغرض من النشاط التعليمي هو تعليم الوحدة التعليمية التي يتضمنها الدرس وقد تكون وحدة أو أكثر، ويشرح المعلم المهارة الحركية أثناء الدرس باستخدام التقديم السمعي أو المرئي للمهارة .

أما النشاط التطبيقي فالغرض منه التطبيق والتدريب على المهارة التي تعلموها سابقاً، وذلك في ضوء توجيهات المعلم حتى يتمكن هؤلاء الطلاب من إتقان ما تعلموه والتزود بالخبرات التربوية المرتبطة بمواقف النشاط.

ج- **القسم الختامي:** وهو الجزء الأخير من الدرس ، والغرض منه تهدئة الطلاب فسيولوجياً للعودة بالأجهزة الحيوية للجسم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل ممارسة النشاط في الدرس.

شكل رقم 04-07: درس التربية البدنية والرياضية * اعداد الباحث *



• بطاقة الحصة (تقنية):

جدول رقم 04 - 01: بطاقة تقنية - حصة * اعداد الباحث *

المرحلة التحضيرية	تحضير للاختصاص
-------------------	----------------

المرحلة الأساسية	الهدف من الدرس
المرحلة الختامية	التقييم والعودة الى الهدوء

5- عناصر العملية التعليمية: تتكون العملية التعليمية من مجموعة من العناصر التي تتفاعل مع بعضها البعض و يؤثر و يتأثر كل عنصر في الآخر و ترجع أهمية هذه العناصر في كونها الأساس التي تعتمد عليه العملية التعليمية لكل تتجح، و تحقق الأهداف المرجوة و العناصر كالتالي:

أ- الطالب: هو المتعلم الذي تقوم العملية التعليمية من أجله، و لذلك من الضروري أن يكون لديه رغبة لتلقي العلم، و مستعداً للتعلم، و يمتلك القدرات و المهارات التي تعينه على التفاعل الإيجابي، و بالطبع وفقاً لاستعداد الطالب، و ما يملكه من قدرات و مهارات تتحد الأنشطة، و الأساليب التي سيتم الاعتماد عليها من أجل الوصول للأهداف المرجوة.

ب- المحتوى التعليمي: يمكن تعريفه على أنه مجموعة أفكار، و حقائق معبرة عن الثقافة التي تنتشر في مجتمع ما، و في التعليم يعرف ذلك المحتوى بالمناهج أو المقررات الدراسية و يتم تصنيفها كالتالي (اللغات، و الدراسات الاجتماعية، و الفلسفة) حيث انه من الضروري أن تكون هذه المناهج تناسب مستوى الطلاب، و تراعي كافة الفروق بين كل طالب، و آخر

ت- الطريقة: يمكن تعريف الطريقة على أنها الأسلوب المميز الذي يعتمد عليه المعلم لتحقيق أهداف عملية التعلم و من الضروري أن يترك للمعلم حرية اختيار الأسلوب التعليمي المتبع و عليه أن يراعي أن هذا الأسلوب لا بد أن يكون متفقاً مع رؤية، و فكر المعلم، و أهداف العملية التعليمية، و المستوى الفكري للطلاب و وعيهم.

ث- المعلم: يلعب المعلم دوراً جوهرياً في هذه العملية، و ذلك لأن يقوم بتحديد نوع المادة الدراسية، و ما تشتمل عليه من اتجاهات، و أفكار، و من الضروري أن تكون المعلومات الموجودة بها هادفة للغاية، و لذلك يجب أن يتوافر به مجموعة من الشروط من أبرزها أن يكون المعلم متخصصاً، و على دراية تامة بكل ما يتعلق بالتدريس من مفاهيم، و نظريات، و أيضاً أن يتمتع بشخصية قيادية تعينه على إدارة الحصة الدراسية بشكل فعال، و من الضروري أن يكون قادراً على توفير الجو الملائم للطلاب و لديه قدرة على الاستماع إليهم، و إدراك الفروق بينهم.

ج- البيئة التعليمية: يجب توافر بيئة تعليمية مناسبة ،و ذلك لأن لها أثر فعال في جذب الطلاب لتلقي العلم و تشتمل البيئة التعليمية على الحجرات الدراسية ، و التي يتم خلالها التواصل بين المعلمين و الطلاب ، و شرح الدروس ، و تصحيح الأخطاء ، و غير ذلك من العمليات الفعالة.

ح- الوسائل التعليمية و مصادر المعرفة: تعتبر الوسائل التعليمية ذات أهمية كبيرة حيث يعتمد عليها في شرح ، و توصيل المعلومة للطلاب و يعد الاعتماد على هذه الوسائل أمر هاماً لتحفيز الطلاب ، و جذب انتباههم و جعلهم أكثر تفاعلاً مع المعلم أثناء الشرح و تعرف مصادر المعرفة المساعدة بأنها مجموعة الكتب التي يمكن للطلاب ، و المعلمين الاستعانة بها و تعتبر ذات أهمية كبيرة لكل من الطرفين.

ان تفاعل جميع العناصر سالفة الذكر مع بعضها البعض يؤدي في نهاية الأمر إلى تحقيق الأهداف المرجوة و في حالة وجود تقصير أو خلل في أحد العناصر سوف يؤدي ذلك إلى وجود خلل في العملية التعليمية بأكملها. (Baillargeon , 2012)

5-1- الامكانيات والادوات والاجهزة التي يحتاجها المدرس:

- يجب ان يتم تجهيز كافة الأدوات التي تساعد التلاميذ على إتمام الأنشطة يخطط المعلم أن يقوم بها.
 - كما يجب ان تكون تلك الأجهزة على مسافة قريبة من التلاميذ، أي ان يستطيعوا الوصول اليه بكل سهولة ولا يتم تضييع الوقت والجهد في نقل الادوات والاجهزة من مكان الى اخر.
 - كما يمكن للمعلم أن يستعين ببعض من التلاميذ وجعلهم كمساعدين له، ليساعده في تلك الأشياء وينقلوا الأجهزة والأدوات من مكان الى آخر.
 - بحيث يستفيد جميع التلاميذ من الحصة الرياضية دون قضاء الوقت في نقل الاجهزة بلا فائدة.
- أ- اعداد الملعب:

- عند التحضير للدرس يجب اولاً ان يتم التأكد من نظافة الملعب.
- وخلوه من أي عوائق قد تؤدي الى أي ضرر للتلاميذ أو إيقاف الحصة التي يقومون بها.
- يجب ايضاً ان يتم تخطيط الملعب في وقت كافي قبل بدء حصة التربية الرياضية.
- ان يكون الملعب الذي يتم فيه تدريب الطلاب على اتم الاستعداد.
- وأن يتم وضع علامات لجميع الأنشطة والتمارين التي يخطط المعلم للقيام بها مع تلاميذه، مثل أن يتم التخطيط لملاعب كرة القدم والحدود الداخلية والخارجية للملعب.

• وان تكون العلامات واضحة للطلاب في باقي أنشطة الوثب والركض لكي لا يخطئوا يؤذون أنفسهم
اثناء ممارسة التمارين. (André, 2000, p. 32)

ب- طرق وأساليب التدريس التي تتماشى مع الدرس: أسلوب التدريس هو مجموعة الأنماط التدريسية
الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه ، حيث أننا قد نجد أسلوب التدريس يختلف من معلم لأخر ، وأسلوب
التدريس يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصائص الشخصية والمهنية للمعلم . (الفارابي ، 1994 ، صفحة 44)
ومن هذه الأساليب:

- أسلوب العرض التوضيحي (الأمر) : وفي هذا الأسلوب يقع العبء على المعلم في اتخاذ جميع
القرارات الخاصة بالعملية التعليمية حيث يدفع المعلم طلابه إلى ما يراه مناسباً فالمعلم يلعب الدور
الأساسي في التدريس ، حيث أن أي حركه أو عمل يقوم به الطالب يجب أن تسبقه إشارة الأمر من
المعلم ويتخذ المعلم في هذا الأسلوب التخطيط والتنمية والتقويم بالإضافة إلى كافة القرارات مثل تحديد
المكان . والبداية والنهاية، والتوقيت ، والراحة .

• أهداف أسلوب العرض التوضيحي:

- الاستجابة المباشرة لأمر المعلم .

- التقيد بالنموذج الذي يقدمه المعلم أو أحد الطلاب المتميزين في المهارة .

- أداء جميع الطلاب في وقت واحد .

- تنمية روح الجماعة ويستخدم الوقت بكفاءة عالية .

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

ملاحظة: هذا الأسلوب هو الأسلوب التقليدي الذي يستخدم عادة في كثير من دروس التربية البدنية
ومما يؤكد عليه أنه لا يحقق أهداف التربية البدنية جميعها وذلك لأنه يقلل من الاهتمام بمبدأ الفروق
الفردية وقدرة الطالب على الابتكار والإنجاز والثقة بالنفس.

- أسلوب حل المشكلات : يعد أسلوب حل المشكلات من الأساليب الغير مباشرة في التعليم حيث
ي طرح المعلم المشكلة المهارة على الطلاب في شكل سؤال أو موقف محير يتحدى قدراتهم العملية وفيه
يحاول كل طالب أن يجد الحل لهذه المشكلة ، ويشبه هذا الأسلوب أسلوب الاكتشاف المشكلة فإن دور
الطالب تقديم البدائل المتشابهة لأدائه أو طريقته في تنفيذ هذه المهارة (David , 1976, p. 73).

- مميزات أسلوب حل المشكلات:

- شجيع الطلاب على التجريب والاستقلال .
- تنمية التفكير والقدرة على الإبداع لدى الطلاب .
- تشجيع الطلاب على معرفة دقائق الحركة.
- المساهمة في تقديم خبرات وأنشطة للطلاب.
- استخدام انطباعات عاملاً للمعلم عن مستويات الطلاب. (الربيعي، غالمي، 2018)
- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (الممارسة) : يسميه البعض بأسلوب الممارسة، وينمو هذا الأسلوب بالعرض التوضيحي (الأمر) في قرارات التخطيط والتقييم ويختلف عنه في قرارات التنفيذ حيث تتحول مجموعة من صلاحيات اتخاذ القرار من المعلم إلى الطالب ويظهر هذا التحول في النقاط التسع التالية:
 - المكان : حيث اختار الطالب المكان الذي يناسبه .
 - الاوضاع : كل تمرين أو مهاره لها وضعها الابتدائي ، حيث يختار كل طالب الوضع الذي يشعر فيه بالراحة النفسية .
 - نظام العمل : اعطاء فرصة لكل طالب ليعمل بمفرده .
 - وقت البداية للعمل الطالب : هو الذي يحدد البداية حسب استجابة للتعليمات .
 - الإيقاع الحركي: يختلف كل طالب عن الآخر في سرعة أداء التمرين أو الانسيابية في أداء المهارة.
 - الانتهاء من العمل : الطالب هو الذي يحدد الانتهاء من العمل حسب قدراته وإمكاناته .
 - الراحة : بعض الطلاب يحتاج إلى راحة أكثر من زميله الآخر.
 - المظهر : يختلف الطالب في مظهره العام أثناء أداء التمرين أو المهارة عن زميله.
 - إلقاء الأسئلة للتوضيح : ليس هناك وقت محدد للطلاب في الاستفسار حيث أن كل طالب يسأل المعلم في الوقت الذي يحتاج إلى توضيح عن الأداء أو العمل (DE Land, 1984, p. 56).وهذا الأسلوب يوجد ظروف ملائمة للتعلم وتحقيق العديد من الأهداف، فيما يتعلق بالأداء ودور الطالب في الأسلوب، كما أن الطالب لديه مساحة من الوقت لممارسة الأداء بعد تحديد إعطاء إشارة البدء وتحديد السرعة والإيقاع.
- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي): يتم تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط والطالب باتخاذ قرارات التنفيذ ويقوم طالب آخر بإصدار قرارات

التقويم وأفضل ما يميز هذا الأسلوب هو شيوع روح التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلم لكل طالب. (الخولي ا.، 2001، صفحة 98)

- أسلوب التعليم الذاتي : إن ما يميز هذا الأسلوب عن غيره من الأساليب السابقة تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب لنفسه بدلا من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك) وبذلك يكتسب الطلاب القدرة على تقويم أنفسهم والاعتماد على انفسهم. (التويجري، 2001، صفحة 36)

- أهداف أسلوب التعلم الذاتي:

- اعتماد الطالب على نفسه في التغذية الراجعة .
- استخدام الطالب لورمه المعيار للحس من أدائه.
- أسلوب الاكتشاف الموجه : أسلوب الاكتشاف الموجه يقدم فيه المعلم البدائل المتعددة من الحركات ويعطي الطالب فرصة تجريبها جميعاً حتى يتمكن من تحديد الأفضل.

• أهداف أسلوب الاكتشاف الموجه:

- شغل الطالب في عملية استكشافية معينة.
- تنمية العلاقة الإيجابية بين الطالب والمعلم من خلال عملية الاكتشاف.

• خطوات تنفيذ أسلوب الاكتشاف الموجه:

- تحديد الهدف : مثل أن يكتشف الطالب الطريقة الصحيحة للحجل.
- وضع البدائل أو الحركات التي تشبه الحجل متضمنة طريقة الحجل الصحيح.
- يقوم الطالب بأداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .
- بعد تجريب جميع الأوضاع بطلب المعلم المقارنة بين جميع البدائل .
- يسأل المعلم الطالب ما الطريقة الصحيحة للحجل.
- يرجع المعلم الطريقة الصحيحة للحجل بطريقة منطقية مثل الحجل لأبعد مسافة في كل وضع لذا يقوم المعلم بعمل سباق الحجل ، من هذه الأوضاع حتى يتأكد الطالب من الوضع الصحيح أو الطريقة الصحيحة للحجل على سبيل المثال.
- يمارس الطالب مهارة الحجل بالطريقة الصحيحة للوصول إلى درجة الاتقان.

- أسلوب التعليم التنافسي : ان الهدف الأساسي من استخدام هذا الأسلوب هو زيادة دافعية الطالب نحو الموقف التعليمي حيث يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة في التحصيل

ويحدث التنافس بين المجموعات بعضها البعض والذي يحصل على المركز الأول في إحدى الأعمال المطلوبة ينتقل إلى مجموعة أخرى لينافس زملائه الذين حصلوا على نفس المركز في أداء المهارات الحركية بصورة جمالية أعلى (حثروني، 2014، صفحة 88).

- أسلوب التعليم التعاوني : وهو أسلوب تعليمي يتطلب من الطلاب العمل مع بعضهم البعض فيما يتعلق بالمادة الدراسية وأن يعلم بعضهم بعضا وأثناء هذا التفاعل ينمو لديهم مهارات شخصية واجتماعية إيجابية . (الخولي أ.، 2002، صفحة 84)

ولكي يتحقق دروس التربية الرياضية أهدافها يجب أن يراعى فيها الآتي:

- ❖ أن تتمشى أهدافها مع أهداف المنهاج وان تكون خطوة للوصول إليه.
- ❖ أن تتناسب محتوياتها مرحلة نمو الأفراد وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم.
- ❖ أن تتناسب الأنشطة المكونة للدروس مع الإمكانيات المتوفرة وان يستفيد المدرس بكافة الإمكانيات أقصى استفادة ممكنة.
- ❖ انه يراعى استمرار وتكامل الخبرات في الدرس بحيث يكون الدرس مبنيا على سابقة وممهدا لما يليه.
- ❖ أن تحتوي على نشاط حر تلقائي
- ❖ إن تتناسب طرق التدريس المستخدمة من الأفراد ومرحلة نموهم وخصائصهم ونوع الأنشطة المكونة للدرس بحيث تحقق الأهداف التربوية لنبنى عليها دروس التربية الرياضية
- ❖ أن تتناسب الأنشطة مع ميول الأفراد وتشبع حاجاتهم وتثير دوافعهم بممارسة النشاط وتحقيق النجاح فيه
- ❖ أن يتيح الدرس فرصة اشتراك التلاميذ في مواقف تعليمية مختلفة تساعده.

ثانيا: الأنشطة اللاصفية: هي أنشطة حرة وهي الأنشطة التي يمارسها المتعلم خارج الفصل لاستكمال أو بناء الخبرات والمهارات الأساسية يشارك فيها المتعلم من خلال جماعات النشاط مثل الصحافة والإذاعة والرحلات والتمثيل والكمبيوتر وغيرها من مجالات الهوايات المختلفة في المدرسة (DE Land, 1984, p. 66).

فينفذها الطلبة خارج غرفة الصف بتكليف من المعلم وتكون مدة تنفيذها أطول، وميدانها ملاعب المدرسة كالألعاب أو في أماكن الارتياض والاستجمام كالرحلات الترفيهية أو المصانع والجامعات كالرحلات العلمية ومن النشاطات اللاصفية أيضا الواجبات البيتية التي يقوم بها الطالب بتكليف من

المعلم وبرعاية من الأبوين في المنزل، ومنها كذلك مشاركة الطلبة في المسابقات العامة ومساهماتهم في احتفالات الأمة بالمناسبات الدينية والوطنية والقومية.

وعلى المعلم عند إعداده لهذه الأنشطة مراعاة ما يلي:

❖ أن تكون هادفة ومكاملة للأنشطة الصفية وتساعد على اكتساب المهارات والخبرات التربوية
❖ أن تربط المتعلم بواقعة ويساعد على ذلك استغلال الأحداث الجارية من خلال متابعة المتعلم لوسائل الإعلام

❖ أن تتنوع بحيث تغطي المستويات المعرفية المختلفة وتتدرج في صعوبتها لمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وهنا من الأفضل أن تكون بعض الأنشطة اللاصفية اختيارية بما يتناسب وإمكانات المتعلمين واستعداداتهم

❖ ألا تقتصر على الكتاب المدرسي فقط ، بل تحت المتعلمين على التعامل مع مصادر المعرفة المتعددة ، مع إرشادهم لطرق التعامل مع هذه المصادر

بهذا المفهوم يكون النشاط وتكون ممارسته ، وتكون الفرصة لكي يتحقق به الأهداف التي لا تقننها الجامعة أو المؤسسة تفصيلاً وإنما تكون على أساس من القيم الإنسانية السائدة في إطار إعداد المواطن الصحيح الصالح.

1- أهداف الأنشطة اللاصفية:

- توجيه الطلاب ومساعدتهم على كشف قدراتهم، وميولهم، والعمل على تنميتها وتحسينها.
 - توسيع خبرات المتعلمين في مجالات عديدة لبناء شخصياتهم وتنميتها.
 - تنمية المهارات والاتجاهات السلوكية السليمة للطلاب والقيم، وتنمية الاعتماد على النفس، والمبادأة والتجديد والابتكار والتذوق، وإدراك العلاقات وربط المادة الدراسية بواقع الحياة.
 - إكساب الطلاب القدرة على الملاحظة والمقارنة والعمل والمثابرة والأناة والدقة من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة في مدارسهم وفي خارجها.
 - مساعدة الطلاب على تفهم مناهجهم واستيعابها وتحقيق أهدافها.
- كل تلك المعايير تؤثر إيجاباً أو سلباً على المتعلم فإن كان غير مخطط لها فهي تؤثر سلباً أما إن كان مخطط لها ومعد لها بالشكل المطلوب الذي يراعي احتياجات المتعلمين ويراعي التطور السريع للتقدم العلمي فإن أثرها سيكون بالإيجاب على المتعلمين. (السلامي، 2003، صفحة 36)

2- أهمية الأنشطة اللاصفية:

- يعلم التلاميذ روح المسؤولية، والثقة بالنفس والعمل اليدوي والتعاون، وهذا من شأنه أن يؤدي فيما بعد إلى الإسهام في التخطيط.
- يعبر التلاميذ عمليا عن ميولهم وقدراتهم وهذا يحول دون وقوعهم في الجنوح والانحرافات السلوكية الاجتماعية منها والمدرسية.
- يساعد على التنسيق بين المواقف التعليمية ومواقف الحياة العملية في هذه النشاطات استئثارا للقدرات على التعلم.

وعلى المعلم أن يراعي التالي في الأنشطة اللاصفية :

- أن تكون هادفة ومكاملة للأنشطة الصفية وتساعد على اكتساب المهارات والخبرات التربوية.
- أن تربط المتعلم بواقعه، ويساعد على ذلك استغلال الأحداث الجارية من خلال متابعة المتعلم لوسائل الإعلام.
- أن تتنوع بحيث تغطي المستويات المعرفية المختلفة وتندرج في صعوبتها لمرعاة الفرق الفردية بين المتعلمين، وهنا من الأفضل أن تكون الأنشطة اللاصفية اختيارية بما يتناسب وإمكانيات المتعلمين واستعداداتهم.
- ألا تقتصر على الكتاب المدرسي فقط، بل تحت المتعلمين على التعامل مع مصادر المعرفة المتعددة، مع إرشادهم لطرق التعامل مع هذه المصادر (حاجي ، 2005، صفحة 66).

3- أنواع الأنشطة اللاصفية: الأنشطة اللاصفية متعددة ومتنوعة فمنها: " الأنشطة الشفوية التي

يكلف بها الطلاب، ليعيدوا أنفسهم لها خارج الصف، والقراءات والعروض العلمية والتجارب والرحلات، والأفلام، والمشروعات وجمعيات العلوم والآداب، والمعارض والأنشطة الرياضية، والكشفية، والاجتماعية وخدمة البيئة، والأنشطة الثقافية والأنشطة العلمية والأنشطة الدينية والأنشطة الموسمية، والأناشيد والمسرح، والأنشطة الفنية، والأنشطة المنزلية، والأنشطة المهنية والحرفية مثل: أعمال الخشب والخزف والنحت والمعادن والجلد والتجليد والطلاء والدهان والأعمال الزراعية والأعمال التجارية) "

4- أهمية الأنشطة اللاصفية (اللامنهجية) في تنمية شخصية المتعلم:

تتنوع الأنشطة اللامنهجية في المؤسسات التعليمية والتربوية وذلك بحسب خصوصية البيئة والمجتمع والعلاقات التي تربط الأفراد ببعضهم، والعلاقات التي تربطهم ككل بالمجتمع..

■ تنمية قدرات الطالب على الحياة متحرراً من قيود المنهج المطلوب في الدراسة، والانطلاق إلى الحياة بلا ضفاف وبلا قيود غير القيود العامة التي تضبط المجتمع ككل ، وهنا يكون الطالب حراً في اختيار النشاط الذي يجد نفسه فيه ، والذي يجد أنه بحاجة إليه نفسياً أو اجتماعياً أو علمياً أو بدنياً ، وهو بهذا الاختيار يمارس حريته ممارسة واقعية ، ويجد نفسه وقد انطلق في الاتجاهات التي هو معد لها أو يؤسس لها عن ميل ذاتي أو عن تفكير .

■ تأسيس روح المسؤولية لدى المتعلمين ، فهم إذ يختارون بحرية يختارون المسؤولية تلقائياً ، ولا حرية بلا مسؤولية ، وهنا يتمرس الطالب على الربط بين ما يفعل وبين ما يؤمن ، ويربط بين قدرته على الإبداع من الحرية إلى المسؤولية، وهنا تتأسس لدى الطلاب قدرات على الربط بين ما يفعلون وبين ما يتحملون من نتائج ما يفعلون في مواجهتهم ذاتهم ومجتمعهم ومواجهة الحياة..

■ تؤسس الأنشطة لدى المتعلمين قناعات ، هي في أصلها مهزوزة ، وربما لم يمكنها المجتمع من أن تتشكل تشكيلاً صحيحاً ، فيكتشف الطالب أن هناك تشكيلاً صحيحاً ، ويكتشف الطالب أن هناك آخرين .. وأنهم مختلفون .. وأنه هو أيضاً يملك حق الاختلاف كما هم يملكون ذلك الحق، وهنا تبدأ لدى الطالب اللبنة الأولى من مبدأ التسامح مع وجود الاختلاف. و أن الآخرين ضرورة ومطلوبون لاستكمال منظر الحياة ، وأن الجزء يتفاعل مع بقية الأجزاء لتكتمل الصورة وليصبح المشهد بهيجاً ورائعاً.

■ إن الأنشطة اللاصفية بما يعترها من حرية في الاختيار ، وحرية في الممارسة ، وحرية في التعامل مع الآخرين من خلال الأنشطة التي تتطلب وجود فريق عمل ، فتذوي لدى الطالب رواسب التعصب ، والتعالي على الآخرين، وكلا الموقفين موقف مرضي ، والأنشطة اللاصفية (اللا منهجية) تتيح للتلاميذ موقفاً صحيحاً ، لأن التعامل مع الآخرين في إطار من حرية الاختيار وفي إطار حرية التعامل ينم عن الروح الجماعية لدى الطلاب بشكل تلقائي. (الصوالحة، 2014، صفحة 37)

5- تقسيم الأنشطة الإصفية :

5-1- أنشطة لاصفية داخلية : هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختيار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصال بالدروس وتمثل القاعدة التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي .فبرنامج النشاط الداخلي يعتبر مكمل لبرنامج دروس التربية البدنية والرياضية، وأهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد

الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس القدر من الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقييم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارات. (عياد، 1997، صفحة 49)

أ- مميزات النشاط الداخلي:

- أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي لإضافة إلى كونه مكمل للمنهاج المدرسي
- يعتبر حقل لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة في وقت محدد وقد تتماشى جميعا مع ميول جميع الافراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط.
 - النشاط الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية البدنية والرياضية بطريقة أشمل وأعمق .
 - يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إليه والذي يناسب قدراته، وأن يحقق فيه النجاح والتقدم .
 - يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قوانين و قواعد وقوانين اللعبة فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة علمية تربوي.
 - يساعد الاشتراك في برامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي تتطلب مستوى عال من المهارة، وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى الالبأس به .
 - يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.
 - يتيح النشاط الداخلي الفرصة للأفراد لاكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن تطرقولها .
- ومما سبق يمكننا القول أن النشاط داخلي وبرامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية.
- ب- انواع النشاط الاصفيالداخلي :

شكل رقم 04-08: أنواع النشاط الاصفي الداخلي. (العناني، 2002، صفحة 73)



5-2- أنشطة لا صفية خارجية: النشاط الا صفي الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الاداء الرياضي والنشاط الخارجي تنافسيا أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل وحدات مماثلة أخرى من نفس الجنس وتجرى مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين ، ك ما يعتبر جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية البدنية إلا أنه يختص الممتازين في الاداء الرياضي هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها مديريات التربية بين المؤسسات التربوية أو إقامة دورات رياضية أو بطولات وطنية لمختلف الفعاليات الرياضية بهدف اكتشاف المواهب وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكها في النوادي التي تعمل على رعايتها وتنمية مهاراتها.

وتقوم وزارة التربية بتنظيم برامج هذه الأنشطة لكل مرحلة وكل رياضة على حدى ، إذن هذا النشاط يجري في صورة منافسات رسمية مؤطرة بين الفرق المدرسية، وللنشاط أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط

الخارجي. حيث يصب فيه خالصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الالعاب لتمثل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الاقليمية والدولية. ومما لاشك فيه أن منهاج التربية البدنية والرياضية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم من خلال برنامج النشاط الاصفي الخارجي المتمثل في :

- **نشاطات الفرق المدرسية:**فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدوريات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم درس التربية البدنية و الرياضية وكذا الانشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام بالفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها .

- **النشاطات الخلوية:** هي أحد أهم الاشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات، و تقام العديد من الانشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الامور التي تساعد في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الاخرى كالاتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

5-2-1- مميزات النشاط الاصفي الخارجي :

- رعاية المواهب الرياضية بالمؤسسة التربوية من حيث صقلها وتنميته.
- الكشف عن الافراد المتميزين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة ويشكلوا اللبنة الاولى في تكوين فرق النخبة .
- اكتشاف كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والاقليمية والدولية في مختلف المحافل .
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الاخرى .
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية و الاجتماعية والصحية .
- الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للأفراد الممتازين .
- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الالعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي. (عزمي، 1997،

ثالثا : وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية

1-النشاط البدني الرياضي التربوي لشغل أوقات الفراغ:إذا أردنا أن يكون التلميذ قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقع ضائع إلى وقع نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .قد يكون النشاط البدني الرياضي التربوي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الاقل من وقع فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الانشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي هو الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية ولكن أن تكون هذه الانشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات حيث انه يدعم الصورة الايجابية للذات عن طريق:

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الاجهزة الحيوية .
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي .
- ايجابية مفهوم الذات .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات .
- التوجه الاجتماعي للحياة والنضج الاجتماعي .
- اتاحة الفرصة للاسترخاء وازالة التوتر والتنفيس المقبول .
- احترام البيئة والطبيعة والحفاظ عليها .
- تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها .(الخولي ا.، 2001، صفحة 55)

2-النشاط البدني الرياضي التربوي لتنشيط الذهن :إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني

بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ علي أفضل من المتعلم الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الاخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن ، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة ، الامر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء

العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليس مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الالهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

3-النشاط البدني الرياضي التربوي لتنمية التفكير: إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه. وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب خر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالايقاع الحركي والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الاداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه و العكس صحي ، فالإداء الرياضي لا يتم بصورة لية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الاثربه، وهنا تكمن أهمية الانشطة الرياضية في تنمية التفكير. (تركي ، 1982)

خلاصة

استخلاصا لما تم التطرق اليه نرى بان تنظيم النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التربوية يعتمد على تطوير برامج شاملة تأخذ في اعتبارها احتياجات وقدرات الطلاب، ويتضمن ذلك تقديم تنوع في

الأنشطة والرياضات المتاحة لضمان استفادة الجميع، بالإضافة إلى ذلك، يتم توجيه النشاط البدني باتجاه تحقيق أهداف تعليمية محددة تشمل تطوير المهارات البدنية والفهم النظري للرياضة.

اسئلة التقويم

- حدد تقسيمات النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- اذكر عناصر العملية التعليمية؟
- بين أهمية الأنشطة اللاصفية (اللامنهجية) في تنمية شخصية المتعلم؟
- اذكر وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية؟

المحاضرة الخامسة: النشاط البدني الرياضي التربوي وابعاد

الشخصية السوية

تمهيد

يبدو ان الهدف العام لدراسة الشخصية الانسانية هو التوصل الى تعميمات دقيقة تعطي فرصة والامكانيات لتفسير سلوك الانسان والتنبؤ به اذ امكن ذلك ، هذا ولا يختلف الامر كثيرا عند دراسة الشخصية في الرياضة وانما وجه الاختلاف هو وجه التركيز الخاص في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي .لان الحاجة في دراسة الشخصية في الرياضة تتجه الى هدفين أساسيين، تحديد تأثير الرياضة في تطوير او تغيير الشخصية، وتحديد تأثير الشخصية في الاداء الرياضي، وعليه سنتطرق في درسنا هذا الى النشاط البدني الرياضي التربوي وابعاد الشخصية السوية.

1- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي: يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير . بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ونضرب مثلاً لذلك: عندما تحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي، ولا تعول أهمية كبيرة على تضافر الجهد أو التعاون مع آخرين مثل رياضات أخرى جماعية لكرة القدم أو كرة السلة . . . إلخ كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسئولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد، بينما تتوزع مسئولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين في الرياضيات الجماعية . ويمكن على ضوء هذا التحليل المبدئي لخصائص هذه الرياضة أن نتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة في سمات نفسية مثل السيطرة، وتحمل المسئولية . . . إلخ، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له (Angers, 1996).

واستقراء البحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي يفيد أنها وجهت اهتمامها نحو الإجابة عن تساؤلات أربعة هي:

- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟
- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟
- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟
- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين؟

وسنحاول إلقاء الضوء على علاقة الشخصية بالأداء الرياضي من خلال مناقشة الاتجاهات الرئيسية للإجابة عن التساؤلات السابقة استرشاداً بنتائج البحوث الهامة في هذا المجال.

2- سمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين: لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين لان هناك مشكلة هامة تتعلق بما هي محكات تحديد الرياضيين، حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على عينات من رياضي الجامعات، بينما بحوث أخرى أجريت على عينات من رياضي المستوى العالي، وربما يفسر ذلك لنا أحد الأسباب الهامة لعدم اتفاق نتائج المقارنة.

هذا وعندما تسلم أن هناك فروقا بين الرياضيين وغير الرياضيين في بعض سمات الشخصية فإن هناك سؤالاً هاماً: هل هذه الفروق بسبب تأثير الخبرة الرياضية؟ أم أن هذه الفروق بسبب أن الأفراد الذين يمتلكون سمات شخصية معينة ينجذبون نحو ممارسة الرياضة؟

هناك اتجاها حديثا يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة لجذبهم نحو ممارسة الرياضة. وهذا الاتجاه رغم وجاهته لا يعني عدم تأثير خبرة الممارسة للرياضة على سمات

الشخصية، ولكن يمكن توقع ان هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشء في مرحلة التكوين والنمو. (Clermont , 1997)

3- سمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة: اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في سمات الشخصية على أساس اختلاف نوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال دراسة كل من كرول Kroll و كرنشو 1970 Crenshaw على رياضي المستوى العالي لرياضات: كرة القدم والمصارعة والجمباز والكاراتيه. وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضي كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجمباز والكاراتيه.

كذلك أظهرت دراسة «سنجر Singer وجود فروق بين رياضي البيسبول مقارنة برياضي التنس حيث تميز رياضيو التنس بدرجة أعلى في سمات الإنجاز والاستقلال، والسيطرة ومن أمثلة البحوث التي أجريت في البيئة العربية البحث الذي قام به «شمعون، 1977 وتضمن المقارنة بين سبع رياضات جماعية، وست رياضات فردية في سبع سمات انفعالية، ولم تسفر النتائج عن وجود فروق تبعاً لمحك الرياضات الفردية مقابل الجماعية. وقد توصل «راتب، 1991 إلى نتائج مشابهة عندما شملت المقارنة رياضيي 4 رياضات جماعية و6 رياضات فردية باستثناء وجود فروق تعكس ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى رياضيي الرياضات الفردية.

كما تشير نتائج دراسة «التهامي، 1979 إلى ارتفاع درجة سمة القلق لدى رياضيي الرياضات الفردية مقابل رياضي الرياضات الجماعية، وأن هذا الارتفاع كان أكثر وضوحاً لدى كل من رياضيي السياحة والعب القوي وتبين نتائج دراسة «إبراهيم» 1979 ارتفاع درجة العدوان لدى الملاكمين مقارنة برياضي العديد من الرياضات الأخرى مثل: المصارعة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة.

ذلك ويذهب بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلى توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضي الواحد. ومن على سبيل المثال دراسة «سالم» و «خليفة» التي تضمنت المقارنة بين متسابقي الميدان والمضمار في مركز التحكم، ودراسة «حنفي، التي شملت المقارنة لدى لاعبات كرة السلة تبعاً لمراكز اللعب. صانعي اللعب، الارتكاز الجناح.

وعلى ضوء نتائج البحوث التي وجهت اهتمامها المعرفة: هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة فإن هناك تحفظاً كبيراً نظراً لعدم وضوح هذه الفروق فضلاً عن عدم اتفاق نتائجها.

هذا وبالرغم من اختلاف وجهات النظر حول أسباب عدم اتفاق النتائج، فإن وجهات النظر تتفق على وجود عاملين هامين يجب أن يهتم بهما حتى يمكن م التوصل إلى مغزى هذه الفروق هما:

- أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعا لأساس نظري منطقي.
- أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين، مع التركيز على المقاييس النفسية النوعية التي تلائم طبيعة الموقف الرياضي (الخالدة، 2003).

واستجابة للاتجاه السابق ذهب بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين إلى دراسة الخصائص النفسية في ضوء تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس نظري منطقي يسمح بظهور الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال اقتراح بعض الباحثين تصنيف الأنشطة الرياضية إلى المحكات التالية :

- السيطرة على الأداء.
 - الخطورة البدنية.
 - الاحتكاك المباشر وغير المباشر.
- كما حاول البعض الآخر دراسة الخصائص النفسية تبعا لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى محكات أربعة:
- العدوان المباشر.
 - العدوان غير المباشر
 - العدوان نحو الأداة أو الأجهزة.
 - العدوان بدرجة محدودة أو عدم العدوانية.

وذهب فريق ثالث من الباحثين إلى دراسة الخصائص النفسية تبعا لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى محكات ثلاثة:

- الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.
 - الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية المتوازنة.
 - الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لفترات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.
- ويبدو أن التصنيف الأخير يحتل أهمية متميزة من قبل العديد من الباحثين، كما أن النتائج التي أسفر عنها تعتبر ذات قيمة، وتبعث الثقة والحاجة إلى إجراء المزيد من البحث لاختبار الخصائص النفسية المميزة تبعا لنوع أو نمط الرياضة الممارسة.

لذلك اهتم بعض الباحثين باختيار الفروق في السمات النفسية تبعا لهذا التصنيف المقترح حيث تم تطبيق الصورة المختصرة لاختبار «كاتل» للشخصية التي تشمل على أربعة عوامل الناتجة عن التحليل العاملي من الدرجة الثانية على عينة لمثل ثلاثة عشر نشاطاً رياضياً (كرة السلة، كرة القدم، كرة القدم الأمريكية، الكرة الطائرة، البيسبول، المصارعة، الجولف، التنس، الجري لمسافات طويلة، الجمبار، السباحة، مسابقات المضمار) إضافة إلى عينة مرجعية من غير الرياضيين. (راتب، 2007)

ويوضح الجدول التالي توزيع الأنشطة الرياضية تبعا للتصنيف المقترح.

جدول رقم 05 - 02: يوضح توزيع الأنشطة الرياضية تبعا للتصنيف المقترح (جماعية - فردية ، احتكاك - متوازية ، زمن اداء فترة طويلة - زمن اداء فترة قصيرة) (راتب، 2007، صفحة 66)

رياضة ذات احتكاك مباشر رياضة متوازية

رياضة	• كرة السلة	• كرة الطائرة .
جماعية	• كرة القدم .	• البيسبول.
	• كرة القدم الأمريكية	
رياضة فردية	• مصارعة .	- زمن اداء فترة طويلة : زمن اداء فترة قصيرى
		- الجولف .
		- التنس .
		- الجري لمسافات طويلة - مسابقات المضمار.

الأمر الذي يقلل من أهمية الاعتماد على محك تصنيف الأنشطة الرياضية تبعا لنوع الرياضة فردية أم جماعية في تحديد الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة فضلاً عن الحاجة إلى اقتراح المزيد من التصنيفات التي تعتمد على اساس نظري سليم وتبريرات منطقية مقبولة.

ويمكن تفسير تميز رياضي الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية مقارنة برياضي الأنشطة الجماعية على أساس أن رياضي الرياضات الفردية يستجيبون إلى مواقف المنافسة باعتبار أنها مصدر تهديد لذواتهم على نحو يزيد عن رياضي الرياضات الجماعية، حيث إنهم يتحملون مسؤولية نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر ومحدد بدرجة أكبر من رياضي الرياضات الجماعية.

كما يمكن تفسير تميز رياضي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجاتهم في وجهة الضبط الخارجي مقارنة برياضي الأنشطة الفردية على أساس أنه يتوقع زيادة درجة وجهة الضبط الخارجي كلما قل

التحكم والسيطرة في العوامل الخارجية المؤثرة في الأداء، ومن المفترض أن التحكم والسيطرة في العوامل الخارجية يقل بالنية الأداء تتوقف لرياضي الأنشطة الجماعية مقابل الأنشطة الفردية نظراً لأن نتائج على تضافر جهود أفراد الفريق والعوامل المؤثرة في كل واحد منهم، وليس. الاعتماد على عوامل ومتغيرات تكون تحت سيطرة الرياضي وحده. (راتب، 2007).

4- سمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة: تشير الدلائل إلى أن الرياضيين ذوي مستوى المهارة العالي قد يختلفون عن الرياضيين ذوي مستوى المهارة المنخفض في بعض الخصائص أو السمات النفسية، ومن ثم يحاول الباحثون معرفة ما هي هذه الخصائص النفسية؟ الواقع أن هناك الكثير من البحوث التي أهتمت بالإجابة عن التساؤل السابق واعتمد بعضها على إيجاد العلاقة بين درجات السمات النفسية التي يحصل عليه الرياضي في بعض مقاييس الشخصية، ومستوى الأداء الرياضي الذي يحققه، كما اعتمد البعض الآخر على إجراء المقارنات (الفروق) بين الرياضيين تبعاً لمستوى أدائهم أو درجة الممارسة. وتشير أغلب نتائج البحوث أن هناك علاقة إيجابية بين بعض متغيرات الشخصية والأداء الرياضي، ولكن هذه العلاقة ارتباطية لا ترقى إلى التفسير على أساس السبب والنتيجة، فإذا كان هناك اتفاق بين نتائج العديد من الدراسات على أن سمة الانبساطية ترتبط إيجابياً بالنجاح في الأداء الرياضي فإننا لا نستطيع أن نجزم أن هذه السمة النفسية ذاتها هي السبب في نجاح الأداء الرياضي.

ونظراً لكثرة عدد البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري أو الرياضي فإننا نستعرض هنا مجموعة من الدراسات المرجعية المتميزة في هذا المجال والتي تعطي تصوراً شاملاً عن طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري أو الرياضي.

قام «كوبر Coope» بمراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي وتوصل إلى أن هناك ست سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي هي:

- الانبساطية .
- السيطرة .
- الثقة بالنفس .
- المنافسة .
- انخفاض القلق .

- تحمل الألم.

ورتوصل «هاردمان Hardman» خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت اختبار كاتل، للشخصية إلى أن هناك سمات شخصية أربعا ترتبط بالأداء الرياضي هي:

- انخفاض القلق.

- الاستقلالية .

- الانبساطية

- الذكاء المرتفع .

و توصل أوليفي Olive خلال مراجعته النتائج البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين سمات الشخصية والأداء الرياضي خلال الفترة من أن هناك 08 سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضي هي:

✓ الاستقرار الانفعالي.

✓ تأكيد الذات.

✓ ضبط الذات.

✓ الثقة في النفس.

✓ انخفاض التوتر.

✓ قوة الشكيمة.

✓ الانبساطية.

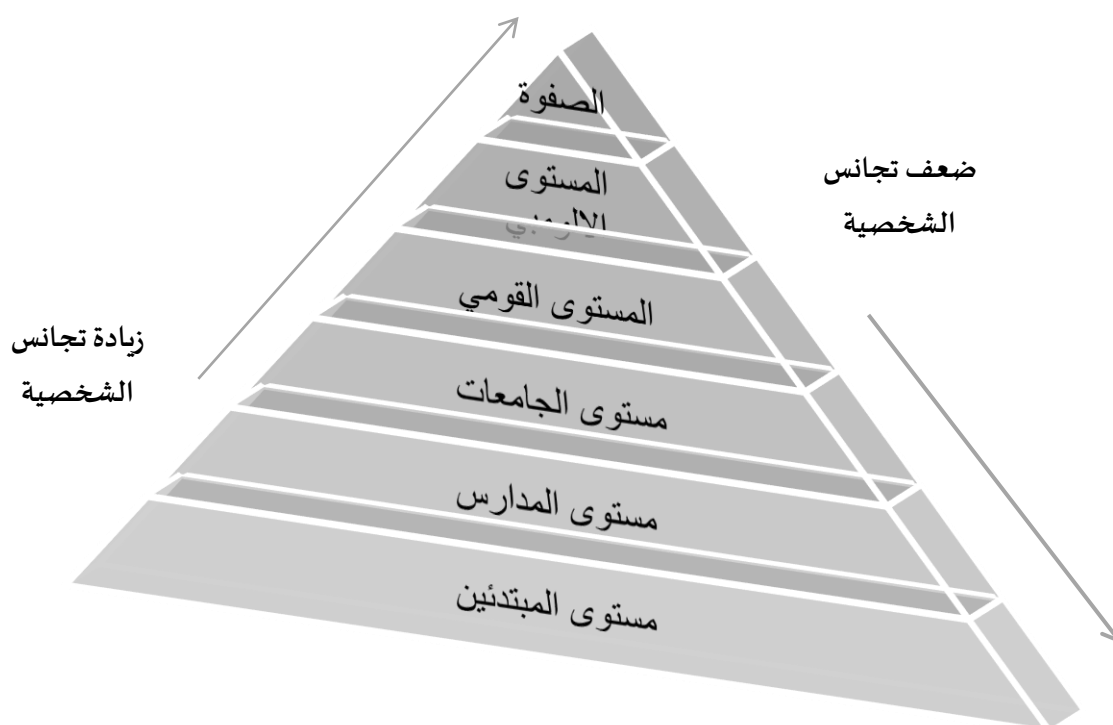
✓ الضمير الحي.

ويبدو أن نتائج الدراسات في البيئة العربية توصلت إلى معنى مقارب ومن ذلك، على سبيل المثال: ويجدر الإشارة إلى أنه في المقابل توجد نتائج لا تعضد وجود علاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي، ومن ذلك دراسة اروشال Rahall التي بحثت العلاقة بين السمات الشخصية والمستوى الرقمي للسياحين الأمريكيين، ودراسة «الباجوري»، التي أجريت على عينة من السباحين المصريين. ويبدو أن عدم اتفاق نتائج الدراسات السابقة - بالرغم من كثرتها ، في التوصل إلى ماهية السمات الشخصية المرتبطة بالأداء الرياضي، فضلاً عن اخفاق البعض الآخر في إظهار هذه العلاقة يرجع إلى عدة عوامل منها :

- اختلاف بيئات الممارسة التي أجريت بها هذه الدراسات.

- اختلاف أدوات القياس المستخدمة.
 - اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها .
 - اختلاف أساليب المعالجات الإحصائية لكل دراسة
- وبالرغم من ذلك فإن العامل الأكثر تأثيراً وأهمية هو ارتفاع المستوى المهاري حيث يتوقع زيادة تجانس البروفيل النفسي بين الرياضيين كلما ارتفع المستوى المهاري، وفي المقابل يصعب التوصل إلى بروفيل نفسي لدى الرياضيين كلما انخفض المستوى.

شكل رقم 05-09: يتوقع زيادة تجانس البروفيل النفسي للشخصية كلما ارتفع المستوى المهاري للرياضيين ،وفي المقابل يتوقع ضعف تجاني البروفيل النفسي للشخصية كلما انخفض المستوى المهاري للرياضيين.(راتب، 2007، صفحة 89)



يوضح الشكل رقم (05-01) انه يتوقع كلما ارتقى الرياضيون في سلم البطولة نحوى المستوى القمي يتوقع وجود بروفيل نفسي متقارب يميز هؤلاء الرياضيين ، وفي الوقت نفسه كلما اقتربنا من قاعدة الهرم حيث انخفاض المستوى المهاري زادة صعوبة التوصل الى بروفيل نفسي يميز الرياضيين .

5-سمات الشخصية والتميز بين اللاعبين واللاعبين: يبدو أن هناك صعوبة في إمكانية

التوصل إلى السمات الشخصية المميزة للاعبين، ويرجع سبب ذلك أن معظم البحوث أجريت على اللاعبين والقليل منها الذي اختص للاعبين.

ويذهب بعض المهتمين بالدراسات النفسية لدى الرياضيين إلى إمكانية تعميم النتائج الخاصة بالسمات الشخصية المميزة للاعبين المتفوقين بحيث تشمل اللاعبين كذلك. ولكن يذهب فريق آخر إلى صعوبة التسليم بذلك نظراً للفروق المتوقعة بين الجنسين، والتي تتشكل عبر عمليات التطبيع الاجتماعي المختلفة.

ويؤكد هذا المعنى نتائج بعض البحوث التي أظهرت أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية والعدوان والإتجار والنشاط الحركي والاستقلالية، والسيطرة، بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجة إلى الأمن والدفاع والخضوع.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج مراجعة البحوث أجريت التي على اللاعبين تظهر عدم اتساق النتائج الخاصة بالمقارنة بين اللاعبين وغير الممارسات، أو فيما بين لاعبات الأنشطة الرياضية المختلفة. وناقش بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين أسباب عدم اتساق مثل هذه النتائج في ضوء العديد من العوامل التي ترتبط بأسلوب اختيار العينة، أو طبيعة أدوات القياس، ويرون إمكانية التغلب على ذلك عندما تشمل مقارنة اللاعبين المتفوقات نسبة إلى المعايير الطبيعية للإناث.

وبشكل عام وفي حدود البحوث التي أجريت على اللاعبين. بالرغم من قلة عددها. أظهرت النتائج تميز اللاعبات المتفوقات رياضياً عن أقرانهن من غير الممارسات للرياضة بسمات شخصية تقترب من السمات المميزة للرياضيين ومن هذه السمات:

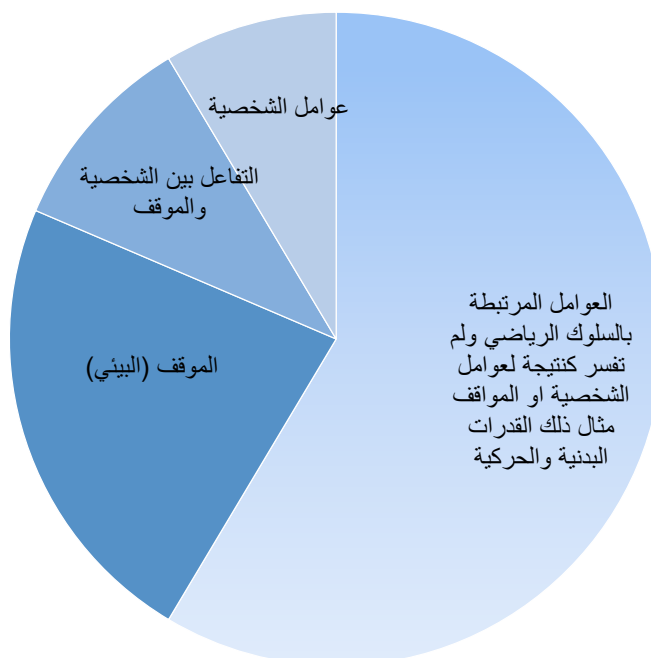
- السلوك الجازم
- التوجه الانجازي
- الاكتفاء بالذات
- الاستقلالية
- العدوان.
- السيطرة. (الشرقاوي، 2001)

6- النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضية: في ضوء الخدمات التي يتميز بها

مدخل السمات الشخصية في الرياضية، يتوقع تزايد الاهتمام بالمدخل التفاعلي لدراسة تأثير الشخصية على السلوك الرياضي، حيث إن هذا النموذج يأخذ في الحسبان التفاعل بين كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية الامر الذي يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة اكبر لبحوث الشخصية في الغداء الرياضي كنا يوضح الشكل التالي في الأداء الرياضي:

شكل رقم 05-10: النموذج التفاعلي بين الشخصية والموقف يسمح بالتعرف على نسبة

مساهمة اكبر لعوامل الشخصية في السلوك الرياضي. (راتب، 2007، صفحة 89)



يتضح من الشكل السابق أن النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية يساعد على معرفة نسبة مساهمة أكبر للعوامل الشخصية في السلوك الرياضي بحيث قد تصل ما بين 30% إلى 50% اما عندما تقتصر المعالجة على تناول عوامل الشخصية فقط فإن ذلك يعني تفسير حوالي من 10% إلى 15% فقط من السلوك الحركي.

كما يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تأثير عوامل الشخصية - بشكل عام - يظل يمثل جزءا من التأثير في السلوك الحركي الذي هو نتاج عوامل أخرى عديدة لم تفسرها عوامل الشخصية، ومن ذلك على سبيل المثال : القدرة البدنية والقدرة الحركية.

اتساقاً مع الإشارة إلى النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية والأداء يأتي مفهوم التفاعل بين شخصية الرياضي واستجابته النفسية إلى الموقف النوعي ، وينظر إلى السمة الشخصية على أنها استعداد دائم نسبياً، بينما ينظر إلى الحالة النفسية على أنها موقف نوعي مؤقت إلى حد ما، واستجابة مزاجية المثير بيئي ، فعلى سبيل المثال فإن استعداد الفرد أن يصبح قلقاً في مواقف كثيرة متباينة يعتبر سمة شخصية.

لقد توصل Morgan وزملاؤه إلى أن رياضي القمة يتميزون بدرجة مرتفعة في كل من النشاط (الحيوية)، الانبساطية مقابل انخفاض درجاتهم في كل من حالة القلق، سمة القلق، التوتر، الإحباط، الغضب، الاضطراب، العصابية. ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الأقل نجاحاً يتميزون بدرجة منخفضة في كل من النشاط (الحيوية)، والانبساطية، مقابل ارتفاع درجاتهم في كل من حالة القلق، وسمة القلق والتوتر، والإحباط والغضب ، والتعب، والاضطراب، والعصابية . (راتب، 2007)

7- المهام التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية: تحتم على درس التربية الرياضية تحقيق سلسلة من المهام التربوية والتهديبية بجانب التكامل البدني والفيولوجي للفرد اننا نهدف بهذا تعليم وتدريب صفات الحركة ومهاراتها، وان تستخدم كافة المعارف النظرية فيما يخص كل نوع من انواع الرياضية " وكذلك السعي الحثيث من اجل توفير المقومات التي توصل الى تصرف هادف في السياقات الرياضية ، واخيرا السعى الى تطوير الدوافع ، وصفات الشخصية التي نمت بصلة وثيقة بالنشاط الرياضي وتقويم خواص الشخصية. والسؤال الذي يتعلق بالامر هو اي مجال حيوي يستطيع علم النفس الرياضي العمل على تنمية الشخصية وتطويرها بالشكل المتكامل؟

وجدير بالإشارة ان تذكر آراء بعض العلماء المتخصصين في هذا المجال: فمنهم من يقول:

(ان درس التربية الرياضية يسهم بمهمة تنمية الاحتياجات الحياتية للتلميذ رياضيا، وبصورة منتظمة).

وهناك رأي آخر يقول:

(ان المهمة التربوية الاساسية توجب على التلاميذ ان يتربوا ويتعودوا على النظام الفرق في درس

التربية الرياضية ، وان يعيروا العمل الجماعي اهمية كبيرة ، وان يتقنوا من اجله ويشعروا بمسؤولية

المجاز ما يطلب منهم تنفيذه دائما) ويذهب آخرون الى ان:

(لدرس التربية الرياضية امكانيات عالية في مجال تربية وتهذيب مقومات الشخصية) .

وأكد الباحثون في كثير من المؤشرات على ان التربية من أجل بناء الشخصية وصقل سمات الشخصية كلفة السامية وجوهريه للتأثير التربوي المدرسي التربية الرياضية ان هذه المنعطفات النظرية القليلة تشير إلى الأهمية الكبيرة لدرس التربية الرياضية في تربية شخصية التلاميذ. (تركي ، 1982)

8- العلاقة بين الشخصية والنشاط: يمكن أن يكون سلوك التلاميذ اثناء درس التربية الرياضية متباينا ، وان جرى تحت الظروف نفسها فحينما يسعى واحد من التلاميذ يجد ومثابرة دؤوبة من اجل تحين مستواه الرياضي يترك الآخر مستواه ويهمله كما هو ، كذلك يحاول بعض التلاميذ البروز والظهور من خلال ما يحققونه من مستويات ونتائج جيدة ، في حين يعتقد اخرون في كسب زملائهم والقات نظرهم من خلال تصرفات ومشاكسات غير لائقة والبعض الآخر يتخلص ويتحايل بشتى الاعذار عندما يطلب منعم اداء تمارين صعبة ، ومجموعة أخرى لا تتمرن بجدية ويصوره منتظمة دون اشراف مباشر ومراقبة مستمرة.

ان مثل هذه الفوارق في السلوك لا تقتصر بدون شك على الصفات الفكرية أو الأمزجة ، وانما تعكس ايضا صفات الشخصية لكل فرد كل ذلك يتطلب من مدرس التربية الرياضية ان يراقب بجدية متناهية تصرفات وسلوك تلاميذه باستمرار ويوجهها الوجهه الصحيحة من اجل خلق شخصية رياضية مثالية. ويذكر علماء النفس ان السمات الجوهرية للإنسان تبرز نتيجة سلوكه واعماله التي قد تتعارض واعمال اخرى ، وتكون منفصله عنها غير متوافقة معها ونستنتج من هذا الاصناف التالية للسمات:

- سمات تعكس تركيب الصفات السايكولوجية او النفسية للشخصية. سمات تحدد سلوك الشخصية وفيها تتعكس علاقات ومواقف الانسان بالنسبة للسنة وقيمتها الثانية ونشاطه.

- السمات هي بمثابة عادة ،اي ان الانسان يوضع تحت شروط متجانسة طرق سلوك متشابهة او متجانسة ويمكن القول ان السمة ترغم الانسان ان يسلك سلوكا ثابتا لا غير.

وتنتج تفاعلات متينة ومتماسكة بين سمات الشخصية والنشاط الرياضي وتظهر للعيان خصائص الانسان من خلال تصرفاته واعماله لكنه لا يمكنه التعرف بوضوح على السمات المميزة للخصال ، فعلى سبيل المثال يمكن ان يكون احد التلاميذ - لأسباب مختلفة مستعدا للمساعدة او الرفقة والزمالة .

ربما يشعر حقا بأنه مسؤول في مساعدة زملائه ، وربما يفعل ذلك كي ينول رضا وتقدير مدرسه او معلمه بينما يتصرف بشكل آخر خارج درس التربية الرياضية من هنا يجب ان ننتبه الى اننا يجب ان لا نخلص الى خاصيات السمات وتحديدها من خلال تصرفات تحدث بين حين وآخر لان خصائص الانسان تحدد نسبيا وفق خاصيات ثابتة او عندما تكون ايضا غير متغيرة فعندما نتحدث عن التفاعل الجدل بين الخصائص والنشاط ، فيجب ان نتحدث بالوقت نفسه عن العلاقة بين النشاط والسمات بصورة وافية . فمن المعروف بأن الانسان يكون نفسه ويطورها من خلال نشاطه . فالتربية الرياضية كذلك نشاط انساني هادف وبناء وفي هذا النشاط الانساني تتسم كافة خصائص الشخصية بطابع نوعي او سمة مميزة ، ومن خلال هذه الاستنتاجات يبادر الى ذهننا السؤال التالي:

هل يؤثر النشاط الرياضي سلبيا بنفس الاسلوب على تركيب او تكوين الشخصية الرياضية وخواصها؟
(الويس، 2015)

9- تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي التربوي: عندما يعمل على تنمية سمات نفسية معينة او خواص للشخصية من خلال مزاوله نشاط رياضي منتظم ، تقول ان تنمية الخصائص والاحتياجات من خلال ممارسة الرياضية المنتظمة ، يجب ان توضع فوارق بين الاشخاص الرياضيين وغير الرياضيين بهذا يمكن اثبات تأثير النشاط الرياضي والتربية الرياضية في بناء الشخصية والجواب على السؤال حول الفرق بين الشخص الرياضي والشخص غير الرياضي تستند إلى بعض الأمثلة المأخوذة من السباقات والمنافسات الرياضية لأنه في مثل هذه الممارسات الرياضية يمكن ان تظهر بصورة خاصة وبصورة واضحة فوارق في الصفات

يشير العالم السوفيتي (بوني) المختص بعلم النفس الرياضي في العلاقات التالية :

ان لاي ضرب او نوع من أنواع الرياضة شروطا أو متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي . كذلك النشاط الرياضي في شمولته خصائص مميزة .. وبدافع هذه الخصائص تتطلب انواعا رياضيا مختلفة بصورة خاصة تحت شروط او متطلبات بدرجة عالية لدى شخصية الرياضي. من هذا نستنتج بأن التخصص الناجم في نوع رياضي معين يتطلب تطورا معيناً في سمات أو صفات الشخصية.

ويمكن ذكر المثل التالي في هذا المجال:

ان مسافة ال100 م تقطع بمعدل 10 - 10.4 ثانية من قبل عدائي الدرجة الأولى في العالم ، فأى سمة يجب التركيز عليها ومن ثم تطويرها لدى هؤلاء العدائين ؟ دون شك السرعة وبالطبع لا يقصد هنا عامل السرعة وحده رغم انه يأتي في المقدمة ولكن يمكن القول بأن هذا العامل هو السائد لدى العداء .
ومن البديهي ان ليس كل عداء يرقى الى عداء عالتني ومن الدرجة الاولى حتى ولو كان يملك مؤهلات لياقة بدنية عالية وجيدة ، فقبل كل شيء يجب عليه ان يمتلك سلسلة من السمات النفسية المتطورة وبصورة مثلى مما تؤهله لوضعية جيدة في ان يتدرب وبصورة مستمرة ومنتظمة وبنجاح ، وان يطلق كل ما يملكه من مقدرة في قابلياته بصورة صحيحة في السباقات الحاسمة كي يحقق ما يصبو اليه.
يتحتم على لاعبي الساحة والميدان (العدائين للمسافات القصية) والسباحين ومدربيهم وغيرهم ان يضعوا نصب اعينهم العوامل التالية من اجل الحصول على سمات متطورة :

- القداة على التمييز (او التحكم).

- الثقة بالنفس .

- قدرة او كفاءة التصعيد .

- قوة الارادة .

- قدرة التحمل النفسي .

- قابلية التركيز .

- السعى من اجل الهدف .

- الاعتماد على النفس .

ان هذه السمات يحتاجها اي بطل في السباق الدولي وغيره فهل يعود سبب نجاح السباحين لكونهم يخضعون لهذه الصفات انفه الذكر ؟ فبجانبا هذه الصفات توجد عوامل اخرى المختلفة الانواع لا داعي لذكرها ، أو أنهم يمتلكون ملفات لانهم يتدربون الجدية وهمة عالية منذ سنين عديدة ، وحققوا مستويات رياضية جيدة ؟ وبما ان اختيار الطاقات الشابة يتم على العموم ولحد الآن على أساس تقديم مستويات رياضية عالية ، وتهمل العوامل النفسية للرياضيين الناشئة ، يبقى الافتراضي بان يؤكد المربي الرياضي .

والمدرسي والمعلم على الصفات النفسية سالفة الذكر اثناء عملية التدريب وبصورة منتظمة ومستمرة .

ويمكن لدى رياضيين في العاب رياضية اخرى مختلفة يمكن اثبات تأثير بعض الصفات النفسية المميزة تجد مقارنة لا وجه الخصائص المكتبة بنفس الأسلوب لدى عدائي المسافات القصيرة والعب الساحة والميدان التي تطلب المطاوله. (الرايس، 2022)

فأثناء ما تبرز لدى عدائي المسافات القصيرة عامل السعي من اجل الوصول الى الهدف وعامل التصعيد تبرز عندهم كذلك قابلية التكيف الاجتماعي ، في حين تظهر عند رياضي الساحة والميدان للمسافات الطويلة قوة الملاحظة وعامل قوة الشد والتحمل . وللعلماء في مجال كرة القدم رأى مفاده انه يتحتم في لعبة كرة القدم على تنمية سمات الهدوء ، السرعة والايثار ، ونكران الذات لدى اللاعبين وفي التجديف يعطى عنصر تفهم الايقاع ولحس القارب والمطاوله أهمية أكبر ، أما في السباحة فعنصر المطاوله والتعود على التدريب العنيف واردة الفوز تأتي في المقدمة .

واستنادا إلى يموت وملاحظات بعض الاختصاصيين في هذه الدراسات وضع (بوني) جدولاً بين فيه كيفية تطوير عشرين لعبة رياضية وتنمية عناصرها عند ممارستها مثل عناصر التصميم ، العزم والمثابرة وإرادة الفوز وغيرها ، حيث يمكن تطوير هذه العناصر في كافة الانواع الرياضية العشرين في حين يقتصر تطوير عناصر الشجاعة وتحسس الوقت ولحس الماء على انواع معدودة من الرياضة وبصورة فردية ومن خلال ممارسة النشاطات الرياضية تتولد لدى الفرد سمات معينة أخرى . وهنا تساءل الى اى مدى يمكن تطوير وتنمية تأثير السمات المختصة في العاب رياضية اخرى غير تلك المخطط لها ، أو حتى في نشاطات غير رياضية.

عندما نتحدث عن تلميذ وتقول بانه مجتهد فيجب ان لايسرى ذلك على جميع النواحي الحياتية ، لأنه من الممكن أن يكون تصرفه في البيت مغايراً تماماً لتصرفه في المدرسة فكذلك يمكن ان تظهر سمة القابلية بصورة مختلفة لأنها متعلقة بالجانب المختص بها . فإننا نعرف كثيراً من التلاميذ يبرزون . قابليات فذة وعالية في الدروس العلمية على عكس ما يظهره في درس التربية الرياضية الذي لا يأتون له . و حتى انهم يغيرون ما يطلب منهم فيه . ونجد كذلك في النشاط الرياضي ما يشابه هذه الأمثلة وهي معروفة ، فالتلميذ الذي يضع السرج على الحصان بشجاعة فائقة يمكن ان يتصرف على العكس من ذلك عندما يطلب منه بأن يقفز من فوق الحصان الخشبي بالرغم من كونه قادراً على القفز ويمكن ان يثبت بأنه ليس جريشاً بصورة مطلقة في السباقات الرياضية.

في حين يظهر تلميذ آخر سمة مطاولة جيدة وفائقة في ركض المسافات الطويلة ولكنه يحتاج الى وقت طويل من اجل حل مسألة حسابية صعبة من هذا كله تتبين لنا الصفات اى نقلها وتفاعلها في مجالات الحياة الاخرى. ان الانشطة الرياضية المختلفة تتطلب شروطا معينة من اجل نقل صفات متخصصة في انواع رياضية مختلفة او العاب رياضية معينة او حتى في مجالات حياتية اخرى ويؤكد على هذه الصفات كل العاملين في حقل التربية الرياضية ويرافق ذلك نشؤ وتطور صفات عامة لها اثر في تنمية الشخصية وتطورها في كافة الجوانب . وتشير بحوث كثيرة تستند الى محاولة احصائية قام بها بعض العلماء الى العلاقة الوثيقة والصحيحة بين النشاط الرياضي في انواع او العاب رياضية معينة وبين بعض الخصال الخاصة عند الرياضيين المعنيين.

ان القابلية المطلوبة في الاختيار تضم قابليات جزئية اصغر يمكن ان يتبين سريانها في فترة زمنية بصورة بيانية. ان الخط البياني المكتسب لمسار القابلية يسمح بالانتباه الى بعض المعايير التي لا نتطرق لها الان. الى استنتاجات لسلسلة من خصائص الشخصية كالسعى من أجل الوصول الى الهدف ، الثقة بالنفس الشجاعة والمثابرة، قابلية التكيف الاجتماعي وقابلية التركيز وخصائص اخرى. فلقد وجد مثلا في رياضة التجديف رجحان نزعات شدة التوتر، وهذا يعني ان ظهور مثل هذه الخصائص التي تحقق مستويات عالية ومنتظمة لدى الرياضي وبصورة ملفتة للنظر ولمدة طويلة وان المواظبة والثقة والسعى من اجل الوصول الى الهدف، ما هي الا بعض هذه السمات التي تنمو وتزداد درجة ظهورها في المنافسات الرياضية المتدرجة. (الويس، 2015)

وقد استطاع (أحد العلماء) ان يثبت وجود سمات مشابهة لتلك التي ذكرناها عند عدائي المسافات الطويلة. في حين تتغلب خصلة قوة الدفع عند عدائي المسافات القصيرة، منهم يميلون اكثر الى المخاطرة والشجاعة والعزم وكذلك الى اللهو والتمويه. ان الخط البياني لأعمالهم يشير الى صعود مرتفع في القابلية ولكن لا يمكن الحفاظ عليه، وكذلك يشير الى تذبذب قوة الشد.

ان ملاحظة قريبة لقابلية التركيز تشير الى مثل هذه الاقوال انها تظهر كمة لها شكل متغير في الظهور، حيث تظهر على شكل حذر مركز او مجزا ان الانتباه المركز بانشغال المكثف بشيء ما ولوقت طويل ففي الانواع الرياضية كالجهاز والقفز على الجليد والقفز الى الماء او الضروب التكتيكية لألعاب الساحة والميدان يتطلب من الرياضي قابليات عالية . على العكس من ذلك فان الالعاب الرياضية وضروب ركضات الساحة والميدان والسهلة (المسافات المتوسطة والطويلة) وكذلك الى حد ما

انواع المباراة الرياضية فأنها تتطلب انتباها مجزا ان هذه النظريات قد اثبتت بالتجارب . فعلى سبيل المثال وجد في بعض التجارب النفسية على لاعبي كرة القدم ظهور قدرة النظر المحيطية التي تتطلب انتباها مجزا واسعا.

في حين يثبت (بونى) قابلية بارزة لتبادل الانتباه عند المبارزين لذلك يمكننا ان نقول:

ان قابلية التركيز تتطور بما يلئم الشروط النوعية للنشاط. لكل نوع او ضرب من ضروب الرياضة. وكمثال اخير لتطوير السمات من خلال النشاط الرياضي يجب ان تذكر عض النتائج التي حصلت في عمل رياضي حول موقف الاطفال والشبيبة بالنسبة النماذج غير الرياضيين والرياضيين والفائزين بالألعاب الاولمبية بمساعدة طابع الخاصة. د التقديرات يتفاوت الرياضيون وغيرهم غيما بينهم تبعا لخصالهم بصورة واضحة.

وعلى العكس من ذلك فلا يوجد فرق متميز بين الرياضيين والفائزين بالألعاب الأولمبية وهذا يعني ان المواقف بالنسبة للأشخاص الذين طرحت عليهم اسئلة لديهم طراز عام يتميز بصورة جلية عن غير الرياضيين ولكنهم لا يتميزون عن الفائزين بالألعاب الاولمبية.

ان الرياضي يتميز ايجابيا فهو يجب ان يكون قويا ، خفيف الحركة متواضعا ، عمليا ، لطيفا ، ومجاملا ، نشطا اجتماعيا و شجاعا ، يلتزم بواجبه، ويعتمد على نفسه على عكس غير الرياضي فتظهر عنده نواحي سلبية بالغة الخطورة. (الويس، 2015)

10- اهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية: تشير الأمثلة المذكورة انفا الى العلاقة

بين خصائص الرياضي ونشاطه الرياضي النوعي ونستنتج من ذلك ما يلي: عندما يمتلك الرياضيون الذين يتدربون لوقت طويل وبجدية للعبة الرياضة او اي نوع من انواع الرياضة الملائم لبناء الشخصية عليهم التقطيش عن السبب الذي يكمن فقط في الممارسة الرياضية.

حينما يمارس التلاميذ النشاط الرياضي بانتظام تنمو عندهم سمات متطورة مايشابه هذا النوع . وهنا يجب ان لا تغفل الفرق الاساسي ازاء - رياضي المسابقات او المنافسات الرياضية، فأثناء ما يولى هذا الرياضي كافة طاقته وانتباهه واولقات فراغه لنوع الرياضة التي يجبها يزاولها بشغف كبير، واجر يمارس النشاط الرياضي علامة ثابتة او مميزة للتلميذ الذي يمارس التربية الرياضية .

ان درس التربية الرياضية هو أي درس اخر يكرس ويساهم في بناء شخصية التلميذ ويطورها ان تنوع التمارين الرياضية تساعد على تكوين سمات او خصائص ذات اهمية كبيرة تسخر من جميع النواحي

لبناء الشخصية وفيما يلي نعرض اهم السمات او الخصائص التي يجب التحدث عنها وتطويرها في الرياضة المدرسية وغير المدرسية ان معلمي ومدرسي التربية الرياضية من ذوى الخبرة يدلون برأيهم فيقولون ان تحسين النظام والانتظام في ساعات الدروس الرياضية بهمة لا يمكن أن يهمل لدى أي معلم او مدرس تربية رياضية فالواقف خارجا يظن بأن الموقف دائما ينبهرون عند اداء تمرين جاد وبالتدرج يدخل الانتظام المدرك وان عنصر الاستعداد للمساعدة والمصاحبة تنفذ دائما الى شخصية التلميذ وبصورة اكثر ونستطيع القول بان التلاميذ قد يجدون مبدئ افضل للتعلم بواسطة الشكل الجديد للدرس ويسعون دائما لتحسين قابلياتهم باستمرار فالكسل والجبن يخسان الماضي فان المنافسة في درس التربية الرياضية تجد مكانا لها من اجل الاستفادة التامة من وقت المدرس فالممارسة الجادة تؤدي الى ادراك قوى في اداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس التلاميذ ويقوى اعتدادهم بالنفس، من هذه الاقوال والآراء نستخلص الحقائق التالية : ان اهمية بناء الشخصية في درس التربية الرياضية يبقى دون شك وان مفعول هام الأهمية يتعلق الى ابعد حد ببناء الدرس والعمل الفردي الابداعي مع كل تلميذ على حدة وباستمرار ترتبط نتائج العمل التربوي والتثقيفي الناجح بالتشديد العالي فان اشكال العمل الجديدة لدرس التربية الرياضية هو العمل بإعطاء واجبات اضافية فضلا عن ذلك فان الرياضة تدخل اليوم كعنصر اساسي لبناء الشخصية ايضا في نواحي اخرى وبصورة جلية - يعرض النشاط الرياضي ملاحظات وعلاقات تؤثر في التربية الجماعية للتلاميذ بصورة خاصة وملائمة والنشاط الرياضي هو عمل جماعي يعتمد منه الواحد على الآخر فالتفكير فقط بالألعاب الرياضية والقدرة على المساعدة والمسابقات والمنافسات وكيف يكافح كل واحد على حدة من اجل فريقه وان العمل الجماعي يكون على شكل ملاحظة متبادلة والمساندة كمقارنة ثابتة للقابليات فيما بينها هي مقومات اساسية ثابتة لبدري التربية الرياضية وافتراضات ناجعة لتطور الخاصيات الجماعية كالزمالة والمجاملة وامكانية التكيف والتأكيد على الروح الجماعية، ان الشخصية الجماعية للنشاط الرياضي قلم افتراضات عملية مناسبة لتطوير الدوافع ذات الأهمية البالغة فعندما يرغم التلميذ بصورة دائمة يكشف عن رغباته الشخصية واحتياجاته التي تتفق والرأي الجماعي الذي ينسجم والقياس الاجتماعي يكون قد توصل مع زملائه في الصف ال مستويات جيدة عند ذلك يكون قد شارك في تطوير الخصائص الاجتماعية المرغوبة التي يجب ان يغفل عنها المربي الرياضي، فنحن نربي حسب ما هو معروف الشخصية - الاشتراكية ، وان احدى دلائل هذه الشخصية فيكون في تنظيم الرغبات الفردية والاجتماعية والاحتياجات، مرفقة بهدف

الوصول الى اعلى المستويات فالفرد الذي يستطيع ان ينتظم في المجموعة الصغيرة ويتعود بأن يتصرف بحكمه في رغباته وان يبذل جهدا في سبيلها يمكنه ان يساند المجموعة ويدافع عنها ويضحي من اجلها. ان تطور الشخصية لا يمكن ان يكون تطورا شكليا للخصائص فقط فيجب ان لا يحمل النشاط الرياضي ميزة الشخصية الذاتية (حب الذات) ان ذلك يوجب ان يربي التلميذ على الشخصية الاجتماعية، أن الرياضي الانطوائي يمكن ان يصبح انانيا وان يتغاضى عن الحالات الحاسمة تجاه غيره الذي يشعر بانه عليه واجبات مقدسة بالنسبة لمجموعته أو مجتمعه بأسره، فكلما يشعر التلميذ بالقناعة بأن قابلياته الذاتية مهمة بالنسبة للآخرين يحاول استنزاف طاقات التلاميذ ثقافة عقائدية مشفوعة بتربية هادئة بهذا الخصوص يكون درس التربية درس التربية الرياضية ان يقدم في هذا الحقل ما فيه الكفاية لتطوير الشخصية . (العناني، 2002)

ان درس التربية الرياضية يهيئ السرور وينجز احداثا مشفوعة بالنجاح، يقوى الثقة بالنفس ، ينمي العضلات يثبت الصحة وغيرها... فان الانسان الذي تطمح اليه يجب ان يكون ذا قابلية بدنية وعقلية سليمة كي يستطيع ان يقهر كافة الصعاب والواجبات المتعلقة بتطوير المجتمع فلذلك يحتاج هو الى صحة بدنية ومزاج اساسي ايجابي في الحياة ،فالحاجة لنشاط رياضي منتظم خارج وقت المدرسة جزء متمم وايجابي في تطوير التلميذ عندما يشارك بجدية وجهد عال في تصعيد قابلياته وتثبيتها وتحسينها باستمرار .

خلاصة

استخلاصا لما تم التطرق اليه، يمكننا القول بان النشاط البدني الرياضي التربوي يمثل أساسا هاما في تطوير الشخصية السوية للأفراد، من خلال ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية في سياق التعليم، يتم تعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية للأفراد، ومن الناحية الصحية، يساهم النشاط البدني في تحسين لياقة الجسم وزيادة القوة والمرونة، ومن الناحية العقلية، يعمل على تحسين التركيز والتخلص من التوتر والضغوط النفسية، وبالنسبة للأبعاد الاجتماعية، يساهم النشاط البدني في تعزيز التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين. يمكن القول إن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تنمية الشخصية السوية للفرد من خلال تحقيق التوازن بين هذه الأبعاد المتعددة وتهيئة الأفراد لمواجهة تحديات الحياة بنجاح.

اسئلة التقويم

- تحدث عن الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي؟
- حدد سمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟
- اذكر النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضية؟
- بين المهام التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية؟
- كيف يتم تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي التربوي؟
- تحدث عن اهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية؟

المحاضرة السادسة: قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية

تمهيد

تعني الثقافة في نظر علماء الاجتماع جوانب الحياة الإنسانية التي يكتسبها الإنسان بالتعلم " لا بالوراثة"، و يشترك أعضاء المجتمع بعناصر الثقافة تلك التي تستنتج لهم مجالات التعاون و التواصل ، و تمثل هذه العناصر السباق الذي يعيش فيه أفراد المجتمع ، و تتألف ثقافة المجتمع من جوانب مميزة غير عيانية مثل : المعتقدات و الآراء ، القيم التي تشكل المنعمون الجوهري لثقافة ، و من جوانب عيانية ملموسة مثل : الأشياء ، الرموز ، أو الثقافة التي تجسد هذا المضمون، وعليه سنتطرق في درسنا هذا الى قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية.

1- مفهوم الثقافة: تعد الثقافة احد المفاتيح الرئيسية لفهم الهوية الثقافية لأي شعب من شعوب ، إن لم تكن هي الأساس الحقيقي ، فان كانت الهوية هي ذلك التفرد كما اشرنا سابقا، فان الثقافة هي بقية النواحي التي يحدث من خلالها التفرد في الهوية الثقافية و يقول (التويجري عبد العزيز) فالثقافة هي روح الأمة و عنوان هويتها، و هي من الركائز الأساس في بناء الأمم و في نهوضها ،فلكل امة ثقافة تستمد منها عناصرها ،و مقوماتها و خصائصها ،و تصطبغ بصبغتها فتتسب إليها ،و كل مجتمع له ثقافته التي يتسم بها،و لكل ثقافة مميزاتها... (التويجري، 2001، صفحة 55)

كما و يشير (محمد طالبي) في تساؤل عن "ما هي الثقافة" قائلا "نحن أمام عدد محير من التحديات .و ذلك برهان على انه ليس للثقافة تحديد صالح ينال رضا الجميع .فالثقافة ليست شيئا ملموسا يمكن حصره في نطاق تحديد ضيق جامد .فهي كالحياة ،لا يمكن الإحاطة بها . و مع ذلك لا بد لنا من أن نقول ماذا تعني بكلمة ثقافة". (بشته و خوري، 2000، صفحة 73)

تم تناول مصطلح الثقافة بإسهاب كبير ،حيث عرفها (ادوارد تايلور) أنها " كل مركب يشتمل على المعرفة و المعتقدات ،و الفنون و الأخلاق ،و القانون و العرف ،و غير ذلك من الإمكانيات أو العادات التي يكتسبها الإنسان باعتباره عضو في المجتمع ". (الصاوي، 2022، صفحة 89)

و يشرح (ريموند فيرث) الثقافة بشكل موسع حيث يقول " إذا نظرنا إلى المجتمع على انه يمثل مجموعة أفراد ،فان الثقافة طريقتهم في الحياة ،و إذا اعتبرناها مجموعة العلاقات الاجتماعية فان الثقافة هي محتوى العلاقات ،و إذا كان المجتمع علاقات متبادلة بين الأفراد و الهيئات ،فان الثقافة هي المظاهر المتراكمة المادية و اللامادية التي يتوارثها الناس و ينقلونها ،و يستخدمونها .

1-2-أهم تقسيمات الثقافة: يعد معرفة تقسيم الثقافة من الضرورة بما كان لأنه احد أسس تقسيم الهوية الثقافية و معرفة مكوناتها.و لقد تناول العلماء تقسيمات مختلفة للثقافة ،و واجه العديد منها النقد ،و من بين أشهر هذه التقسيمات هي تقسيم الثقافة إلى جانبيين و هما :

أ- **ثقافة مادية:** و هي جميع المصنوعات التي صنعها الإنسان ليتوافق مع بيئته.

ب- **ثقافة لا مادية:** و هي جميع السمات الثقافية غير المحسوسة، كالمعتقدات و الأفكار و القيم، و المعايير، و المهارات الفنية، و اللغة و التي يمكن أن تنتقل من جيل إلى جيل.

و يفضل علماء الاجتماع قصر استخدامهم للثقافة للدلالة على هذا الجانب اللامادي فقط ،بينما يميل آخرون إلى قسمة الثقافة إلى الجانبين المادي و اللامادي. و يرى بعض العلماء من أمثال

(تالكوتبارسونز) ،إن هذا الفصل بين جانبي الثقافة فصل تعسفي ،و لا ينهض دليلا مقبولا على صحة الوقائع ،فكل اختراع أو فن تكنولوجي (مادي) ما كان ليظهر لو لم يكن قد ببقه تفكير نظري فيه ،كما إن الاختراعات (المادية) يمكن أن يفضي إلى أفكار و دراسات علمية لحل مشكلات الصناعة و التكنولوجيا و هكذا. (الجواد، 1983) ، أما (مالك بن نبي) تكلم عن العوامل الثقافية التي تتحدد في - عالم الأشخاص، و عالم الأفكار،و عالم الأشياء ،و عالم العناصر و الظواهر الطبيعية - حيث يرى انه " لكي نستحدث تركيب العناصر الثقافية ينبغي أولا أن يتحقق شرط جوهرى ،هو أن نخلق أو أن نوثق الصلة الضرورية بين الفرد و العوالم الأربعة التي أحصيناها .و لعالم الأشخاص في هذا الميدان حق التقدم و السبق ،لا من اجل امتياز شخص الإنسان فحسب ،بل لأنه يمثل الرصيد الثقافي يزود به الفرد منذ ولادته ،بالمقاييس الذاتية التي تحدد سلوكه منذ ولادته و يؤكد انتسابه إلى ثقافة معينة". (بن نبي، 2000)

1-3- خصائص الثقافة و مميزاتها :هناك صفات أساسية هامة تتصف بها الثقافات على اختلاف

أنواعها و سنحاول قدر الإمكان أن نوضح أبرز هذه الصفات فيما يلي :

أ- **الثقافة نتاج إنساني إجتماعي** :لاوجود للثقافة دون مجتمع إنساني و لا وجود للمجتمع الإنساني دون ثقافة ما ، فمنها ظاهرتان متماسكتان أشد التماسك وبشبههما كربير kroeber بأنهما كسطحي الورقة في تلاصقها فإذا محونا من أي مجتمع إنساني ثقافته فإننا بذلك نكون قد سلخنا عنه بشريته . و الثقافة الإجتماعية بمعنى أن الافراد الذين يعيشون في جماعات أو مجتمعات منظمة يشتركون في ثقافة معينة و هي التي تجعلهم يميلون إلى أداء الأفعال بالطريقة نفسها تقريبا ، و هذا هو الذي يجعل الناس في جماعة معينة أو مجتمع معين بدون متشابهين بالنسبة للفيزياء عن جماعتهم أو مجتمعهم فالعادات الجمعية أو العادات المشتركة في جماعة إجتماعية يعض النظر عن نوعية تلك الجماعة التي قد تكون الأسرة أو القرية أو الطبقة أو القبيلة هي التي تكون الثقافة أو الثقافة الفرعية . (الساعاتي، 1983، صفحة 86)

ب- **الثقافة المكتسبة**: إن الثقافة ليست غريزية و لا فطرية كما أنها لا تنقل بيولوجيا و لكنها تتكون من العادات التي يكتبها كل فرد خلال خيرة حياته بعد الميلاد و تتضمن الثقافة توقعات الجماعة التي يتعلمها الفرد خلال عملية التنشئة الإجتماعية كما أنه عن طريق هذه العملية أيضا ، يكتسب عموميا السلوك التي تشكل الثقافة .

و يكتب الأفراد الثقافة خلال صلاتهم و علاقاتهم بالآخرين ، و تسير عملية العلم و الإكتساب إلى تكرار أساليب السلوك الإجتماعي المشتركة بين أعضاء الجماعة الإجتماعية المعينة .

و إذا كانت الثقافة تكتسب عن طريق التعلم فهي لا بد و أن تخضع لقوانين التعلم التي قطع السيكولوجيين في سبيلها سقوطا كبيرا من الدراسة و البحث و بفضل اللغة يستطيع كل جيل أن ينقل خبراته بطريقة رمزية إلى أن يتعرف في ساعات قلائل على ما قد يكون قد إستغرق من الآباء نسبيا في تعامله .

و من خلال إستخدام اللغة إستطاع الإنسان أن يجعل من نفسه سيدا على الحيوانات الأخرى و أن يطور ذلك الكل المركب من المعارف والسلوك الماهر الذي تطلق عليه الحضارة ، أما تلك الحيوانات لتي فشلت في إتخاذ لغة فإن ثقافتها توقفت عند أدنى حدود البدائية و التي تتكون فقط من أنساق من السلوك المكتسب و المنتقل من جيل إلى آخر باعتبار لأنه سلوك غريزي و بيولوجي .

ت- **الثقافة إنتقالية و تراكمية**: تنتقل الثقافة من جيل إلى جيل على شكل عادات و تقاليد و تضم أفكار و معارف يتوارثها الخلق عن السلف عن طريق المختلفات المادية و الرموز اللغوية كما أنها تنتقل من وسط إجتماعي إل وسط إجتماعي آخر و لهذا المعني فإنها تراكمية ، و تختلف الطريقة التي تراكم بها خاصة ثقافية معنية كاللغة مثلا ، عن طريقة التي تتراكم بها خاصة أو سمة ثقافية أخرى كالتكنولوجيا على سبيل المثال .

ان انتقال عناصر الثقافة لا يتم بشكل مطرد او ثابت بمعنى ان الجيل الذي يتلقى عناصر الثقافة ينتقي منها البعض ويستبعد البعض تبعا لظروفه وحاجاته، فالعادات القديمة لا تنتقل كما هي الى الأجيال الجديدة التي تقوم باستبعاد بعضها والإبقاء على بعضها الاخر. (عماد ع.، 2006)

ث- **الثقافة المثالية والنسبية**: تختزن الثقافة نماذج مثالية يعتمد افراد المجتمع على تمثلها والتكيف معها وقد يكون هناك تكيف ملحوظ بين النموذج والواقع لكن هذا التفاوت يجعل القدرة على التمييز بين العادات الفردية الخالصة والمعايير الثقافية العامة واضحة بما يضمن انها لا تخلو من اعمال تجسد الممارسات الطقوسية للدين والممارسات العملية للقيم والأخلاق وبالنظر إلى العادات الإجتماعية التي تكون الثقافة على أنها تمثل نماذج مثالية ينبغي على المضاء الجماعة أو المجتمع أ، يتخذوها ، أو يمتثلوا لها و يتكيفوا معها و قد يكون هناك تفاوتا ملحوظا بين النموذج و الواقع ، و لكن أهمية وجود النموذج أو المثال تبقي موجودة و معوفة ، فمعظم الناس يظهرون ، و بدرجة ملحوظة ، و عيا

بمعاييرهم الثقافية الخاصة بهم ، وقدرة على التمييز بينها و بين العادات الفردية الخاصة و سهولة في إدراكها و تفهمها و الحديث عنها بالتفصيل و يتضمن ذلك معرفة بالموافق التي يعد فيها النموذج أو المعيار الثقافي المعين ملائماً ، و الجزاءات المتوقعة إذا لم يتوافق الفرد مع هذه النموذج و المعايير ، و هذه الخاصة من خصائص إتقانه تميزها عن العادات الفردية التي لا تحمل أية مضمونات مثالية أو نموذجية.

ج- الثقافة تكيفية: إن الثقافة تتغير و تتميز عملية التغير الثقافي بأنها عملية تكيفية ، يمكن مقارنتها على وجه ما ، بالتطور في عالم الكائنات الحية ، و لكنها تأخذ مجرى آخر ، و تمثل الثقافات خلال فترات زمنية معينة إلى التكيف مع البيئة الجغرافية ، فالناس ينبغي أن يكونوا قادرين على أن يأكلوا ويلبسوا ويسكنوا و ذلك بالتكيف لما حولهم ، و هذا لا يعني أن النية تحدد إتجاه الثقافة و إنما يعني أن على الثقافة أن تتكيف للضرورات الجغرافية إذا كان لها أن تبقى . وتتكيف الثقافات أيضا عن طريق الإستعارة و النظم و ذلك بالنسبة للبيئة الإجتماعية للشعوب المجاورة و تتكيف لثقافات لنفسها كذلك بمعنى أن تتكيف للتغيرات المختلفة التي تطرأ على مظاهرها بسرعات مختلفة حيث أن على الثقافة أن تتكيف للمتطلبات البيولوجية و سيكولوجية للكائن الإنساني لتظهر حاجات جديدة و تظهر تكيفات ثقافية جديدة لها.

ح- الثقافة تكاملية: و يظهر التكامل الثقافي بصورة جلية في المجتمعات البسيطة و المجتمعات المنعزلة ، حيث ينذر وجود عناصر خارجية في تلك المجتمعات كما العناصر الأصلية لا تتغير بسرعة أما في ثقافات المجتمعات المركبة غير المتجانسة فالتكامل لا يظهر بشكل واضح و حيث نجد أن عناصرها الأصلية تتغير باستمرار ، و نستطيع القول في النهاية أن كل لثقافات تظهر ميلا للتكامل الثقافي ، برغم وجود فروق كبيرة بينما في مقدار هذا التكامل لأنه إذا لم يكن هناك جزء أدني من التكامل الثقافي فإن المجتمع لا يكتب له البقاء و التماسك.

خ- الثقافة إنتقائية : يتم توارث الثقافة من جيل إلى جيل على نحو مختلف كل الإختلاف عن توارث الصفات الجسمية و الحيوية في الكائنات الحية ، فقوانين الوراثة الحيوانية ثابتة مطردة إلى جد بعيد ، و قد لا تكون كل هذه الوانين قد كشفت بعد ، و لكنها على أية حالة تتم تبعا لنظام ضروري دقيق ، وإذا أمكن معرفة كل العوامل الموروثة و دراسة كل شئ عن الأجيال السابقة للكائن الحي أمكن تحديد العناصر الموروثة في ذلك الكائن بكثير من الدقة أما إنتقال الثقافة فلا يتم بمثل هذه البالية و الحتمية

بل هو يتم غالبا عن وعي وعن إدراك ، و لا يمكن في أغلب الأحوال تحديد طريقة الانتقال هذه بدقة الانتقال لأن شروطها و عوامل لا حصر لها تتدخل في هذا الانتقال و لكن يجب أن تبرز تلك الحقيقة الجوهرية و هي أنه ليس معنى الإنتقاء هنا أن لنا إختيار تاما في قبول العناصر الثقافية أو رفضها ، و قد فطن ابن خلدون إلى "بذل الأحوال في لا من و الأجيال ابدل الإعصار و مرور الأيام فقال ، و هو داء دوي بشديد الخفاء إذ لا يقع إلا بعد أحقاب متطاولة فلا يكاد يتقطن له إلا الأحاد من أهل الخلفية ، و بذلك أن أحوال العام و الأمم و عوائدهم و نحلهم لا تزوم على و تيرة واحدة و منهاج مستقر إنما هو إختلاف على الأيام و الأزمنة و إنتقال من حال إلى حال ، و كما يكون ذلك في الاشخاص و الأوقات و الأمصار فكذلك يقع في الأفاق و الأقطار و الأزمنة و الدول . (خلدون، 1999)

ويجب التأكد ان الانتقاء هنا لا يعني اختيارا تاما في قبول عاصر الثقافة او رفضها فهذه العناصر قد تعلقو على مشيئتنا الى حد ما وغاية ما هنالك ان قبولنا الواعي لعناصر الثقافة يجعل لنا نوعا من القدرة على تكيفها تبعا لظروفنا وعدم الاكتفاء بالتلقي السلبي .(عماد ع.، 2006)

ويرى ابن خلدون أن التغيير الإجتماعي إنما يتم برفض عناصر ثقافة الأجيال السابقة و الإبقاء على البعض الأجر و يظهر في تلك مع الإنتقاء الذي أشرنا إليه ، و إصابة عناصر جديدة من واقع حياة الأجيال اللاحقة و يشرح ذلك شرقا كإياد يكون جدليا ، نبين تضارب العادات و تفاوتها و تركيب المتضارب و المتفاوت و إذ يقول " و السبب الشارئع في تبدل الأحوال و العوائد أن عوائد كل جيل تابعة لعوائد سلطان ، كما يقال في الأمثال الحكمية على دين الأحوال و العوائد أن عوائد كل جيل تابعة لعوائد سلكان ، كما يقال في الأمثال الحكيمو على دين الملك و أهل الملك و السلطان إذ إستولوا على الدولة و الأمر فلا بد من أن يفرغوا إلى عوائد من قبلهم و يأخذوا و الكثير منها و لا يغفلوا عوائد حيلهم مع ذلك فيقع في عوائد الدولة بعض المخالفة لعوائد الجيل الأول فإذا جاءت دولة أخرى بعدهم مزجت من عوائدهم ، خالفت ايضا بعض الشيء ، إذ لا يزال التدرج في المخالفة حتى ينتهي إلى المبينة بالجملة فما دامت الأمم و الأجيال تتعاقب في الملك و السلطان ، لا تزال المخالفة في العوائد و الأحوال واقعة و القياس و المحاكاة للإنسان طبيعة معروفة.

د-الثقافة متغيرة : و الثقافة خاضعة لقانون التغيير الذي تخضع له جميع مظاهر الكون ، كما قال هير فلبس إن التغيير قانون الوجود ، و عن الإستقرار موت و عدم ، و التغيير الثقافي هو كل تغيير يحدث في العناصر المادية و غير المادية للثقافة ، و يقصد بالعناصر المادية المبادئ و الأثاث و الأدوات و

الملابس و الآلات ووسائل المواصلات ...الخ ، أما العنصر غير المادية أو المعنوية فيقصد بها العادات و العرف و التقاليد و آداب السلوك و الفن و اللغة و الدين و الافكار و المعلومات ، و تتغير الثقافة بها تضييقه إليها الأجيال الجديدة من خبرات و أدوات و قيم ، و أنماط سلوك أو بالعكس بما تستبعده و تحذفه من بعض الأساليب أو الأفكار أو الأدوات التي لم تتفق مع ظروف حياتها الجديدة و تبدأ عملية التغير أولاً في العناصر المادية الثقافية ، و يبدوا للتغير فيها بسرعة بعكس العناصر المعنوية فإنها تتبع في تغييرها العناصر المادية و بذلك يتم فيها التغير ببطء شديد ، و معنى هذا أن العناصر المعنوية تختلف من العناصر المادية ، في تغييرها و تعرف هذه الظاهرة بإسم " التخلف الثقافي " . إن الناس بالنسبة للعناصر المادية في الثقافة أقل مقاومة للتغير و أكثر قبولاً لها و إقبالاً عليها ، فعلى الرغم من استمرار المجتمع في المكان نفسه فإن الثقافات تتوالى على مر السنين . وهذا ما حصل مع ثقافة الهند الحمر و ثقافة السكان الأصليين في استراليا ولكن بكيفية مختلفة فلقد جاء الغزاة والمستعمرون الأوروبيون بثقافة متقدمة فرضوها بالقوة (عماد ع.، 2006)، أما بالنسبة للعناصر المعنوية و تغييرها فالأمر عكس ذلك ، إذ أن الملاحظ و الثابت أنهم يقاومون هذا التغير و يعارضونه معارضة شديدة ، و الدليل على ذلك تمسك الناس بطقوسهم و أعرافهم و عاداتهم و قيمهم و تقليدهم المتعلقة بالعواطف كدفن الموتى أو مراسيم الزواج أو الاحتفالات بالأعياد و المناسبات المختلفة ، فالقاعدة العامة في التغير أنه يتم بصورة أسرع و أسهل في النواحي التي لا ترتبط بالعواطف الإنسانية فارتباط الناس بأساليب المواصلات سطحياً يتم التنازل عنها فور وجود الأفضل بينما في العناصر المعنوية للثقافة فهي بها فيها من قوى نفسية كامنة عواطف الناس العميقة الجذور ، كما تمس من عرفهم و معتقداتهم و لذا مقاومتهم لتغييرها .

1-4- التغيرات المؤثرة على الثقافة: تتأثر الثقافة عموماً بمجموعة من التغيرات، وهي:

أ- الاتصال بالثقافات الأخرى: والذي ينتج عن أي ارتباط بين المجتمعات مختلفة الثقافة؛ إذ تأخذ كل ثقافة من صفات وعادات الثقافة الأخرى، وخاصة إذا كانت الصفة الجديدة التي تم اكتشافها مفيدة، وقادرة على الانتشار بين الأفراد بطريقة مناسبة.

ب- الاختراع: وهو صنع وابتداع وسيلة جديدة ساهم في ظهور تغير في الاختراعات الثقافية الإنسانية، مثال ذلك اختراع الطائرات، والسيارات، والسفن، وأجهزة الحاسوب، وغيرها من الاختراعات الأخرى.

ت-التطور الثقافي: وهو التغيير في المجتمع الذي يؤدي إلى ظهور مجموعة من العادات الثقافية الجديدة، مثل: ابتكار أنواع وجبات طعام لم تكن معروفة في السابق. (كوبر، 2008، صفحة 73)

1-5- مصادر الثقافة:

شكل رقم 06-11: مصادر الثقافة * اعداد الباحث *



أ- الثقافة والدين: يمثل الدين ثقافة كاملة لشعب أو أمة أو حضارة ، ليس في كونه مجموعة نصوص و تعاليم و قيم فحسب ، بل بما هو كيان مجسد إجتماعيا ، و مبلور بالممارسة في أنماط و تقاليد و افعال .

فالدين ثقافة كاملة ، وهو يعبر عن رؤية للعالم ، للطبيعة و الوجود و الإنسان ، وهو كذلك أيضا لأنه يقدم تصورا لبناء الإجتماع الإنساني على نحو يغطي أحيانا أدق تفاصيل هذا الإجتماع اقتصادا و سياسة ، و أخلاقا ، و أحوالا شخصية ، ليس يهم إن سعت العقيدة الدينية على بناء أمة " روحية " ، شأن المسيحية ، أو إلى بناء أمة " إجتماعية ، و روحية " ، شأن الإسلام ، و قذفت في "روعهم" الجمعي مبادئ تحولت إلى قواعد صارمة للفكر و السلوك ، و افكار تحولت إلى عقائد راسخة لا تقبل المراجعة في جانبها اللاهوتي ، حتى و إن كانت تقبل بعض التغيير في الجوانب المتصلة بميدان الإجتماع المدني . (بلقزيز، 1988)

ينطلق الدين إذا من قبول نماذج روحانية محددة لينتقل مباشرة بعدها إلى فرض نماذج أخلاقية و قيمية محددة ، فيصبح بذلك شبكة متكاملة من النماذج الفكرية و المسلكية توظف حياة من ينضوي تحت لوائه ، الدين هنا يمثل ثقافة بوصفه نمطا من المعرفة بالوجود الطبيعي و الإجتماعي ، وهو بذلك يختلف عن سواء من أنماط المعرفة كالعلم و الفلسفة و الاسطورة و سواها ، فله مسلماته التي لا يقوم الغيمان بغير الإقرار بها ، و له طريقته الخاصة في بناء أحكامه ، و هي لا تفهم بغير ربطها بنمط الإستدلال فيه. و انه يفرض على مؤمنيه الذين يعتبرهم رعية سلسلة من المعتقدات ذات الطابع الروحاني ، يفرض بها أن

تغلب دور الموجه بالنسبة إلى أعمال الفرد في الإطار الاجتماعي و الإنساني ، إنه ينطلق من فرضيات مسبقة هي فرضيات الغيمان ، و على من يقبل بها أن يعتمد على تبني سلسلة من الفرائض تقيد مسلكه الاجتماعي . (معتوق، 1991) ، إنه ثقافة إذا بوصفه نمطا " مغلقا " من القيم و العادات و الطقوس و الشعائر ، أي طريقة ثابتة الملاحم في ممارسة الحياة و في بناء الاجتماع و اعادة إنتاجه ، وهو يمثل في الحالتين ، بنية عقلية كاملة للمجتمع بالمعني الأنثروبولوجي الكامل للكلمة ، أي نمطا من التفكير و السلوك يكتسب منطقا ذاتيا خاصا ، يمتنع فهمه أو تعليقه بمعزل عن شبكة المعاني و الدلالات الخاصة به. وبقدر ما يقوم الدين بتشكيل الثقافة و تعبئتها يقوم أيضا بشحنها بالرموز و المضامين و القيم ، بل يسهم في تشكيل حقلها الخاص داخل الاجتماع المدني ، و الذي ليس بالضرورة أن يكون دينيا خالصا ، بل هو في الواقع الموضوعي يتكون بالتفاعل مع الحقل الاجتماعي ، بما يحمله من ضغوط و تحديات و إستجابات تفضي على تعبئة " المخيال الجماعي " برموز و قيم و عادات و تقاليد من شأن استثمارها في الحقل الثقافي أن يعيد التوازن على الذات، و هاذ يفسر كيف يلعب الدين دورا محوريا في الأزمات الكبرى ، و كيف يجري إستدعاؤه و الإحتماء بنماذجه في التحديات التي تهدد التوازن الشخصي أو الاجتماعي ، في هذه الحالة يمثل الدين طاقة تعبوية هائلة لشحن الحقل الثقافي ، هوه يمتلك نماذج لها قدرة إستنهاضية فعالة في مجال الصراعات و في توفير المناعة و الصمود و الصبر . إذا ثمة حالتان يمثل الدين في الأولى نسقا كاملا يمد المؤمنين بأنماط متكاملة في ما يتعلق بالقيم و إدراك الوجود ، ويمثل في الثانية عنصرا فعالا و قدرة دينامية داخل نسق أشمل يتمثل في الاجتماع المدني بأبعاده السياسية و الوطنية و القومية و الإنسانية ، ففي الحالة الأولى نحتاج إلى تحليل معرفي ، ديني ، فيما نحتاج في الحالة الثانية لفهم الواقع تحليلا سوسيو- ثقافيا ، يكشف آليات اشتغال الثقافة الدينية في البنية الاجتماعية ، و استثمارها بالتالي للحقل الديني في عملية بناء الثقافة و حركتها و الأفعال الناتجة عنها .

ب- القيم الثقافية : يعتبر مفهوم القيم من بين أكثر مفاهيم العلوم الاجتماعية غموضا وارتباطا بعدد كبير من المفاهيم الأخرى كالاتجاهات ، و المعتقدات و الدوافع و الرغبات ، و يرجع هذا الغموض إلى أن المصالح مرتبط بالتراث الفلسفي من جهة ، ويقع على أرض مشتركة بين مجموعة من العلوم و المعارف من جهة أخرى فاذا كانت القيم ملهمة للأحكام بالنسبة إلى التصرفات و السلوك ، فهي أيضا الأساس الضمني لأي نموذج ثقافي ، و هي تحتوي معايير للسلوك ذات صفة مميزة ، تلك هي مثلا

حالة قواعد اللياقات و اصول الآداب و القواعد التي تنظم الطقوس و الشعائر و كثيرا من المعايير التي تقود أفعالنا و توجهها في حياتنا اليومية ، وسلطة هذه المعايير و النماذج الثقافية لا تعتمد على القوة بقدر ما تعتمد على الإلتناء إلى القيم لذلك فالارتباط و ثيق بين القيم و النماذج الثقافية . (غي و روشيه، 2002)

القيم الحقيقية الوحيدة بنظر عالم الإجتماع هي دائما قيم مجتمع مخصوص ، إنها المثل التي تتخذها جماعة من الجماعات و تنتسب إليها ، فالقيم و الحالة هذه خاصة بمجتمع بعينه و بفترة زمنية تاريخية ، لأن القيم تتغير في الزمان و تتغير من جتمع لآخر ، لذلك هي نسبة و أحاسيس قوية ، هذه الشحنة من الحساسية هي التي تفسر الثبات النسبي للقيم عبر الزمن ، و هي التي تفسر أيضا المقاومة التي يلاقيها عموما تغير القيمة .

ت- العادات والأعراف:

1- العادات: من بين العناصر الثقافية تبدو العادات الأكثر عمومية ، فهي بطبيعتها إستجابة لحاجات ثابتة نسبيا ، و متغيرة تبعا لذلك ، لأنها تستجيب في الزمان و المكان لحاجة إجتماعية يمكن أن تكون مستقلة عن الزمان و المكان ، و إن وجدت في البداية ضمنهما. و يتخطي مفهوم العادة الإجتماعية مسألة التكرار لعملية معينة ، أو النشاط " اللاشعوري " و اللاواعي لعملية ما ، و الناتج عن التكرار فعل حتى لو كان فعلا إجتماعيا ، مفهوم العادة أضيق من المفهوم الإجتماعي لهذه الكلمة . (عطية، 1993)

فالعادات الإجتماعية بصفة عامة : هي كل سلوك متكرر يكتسب إجتماعيا ، و يتعلم إجتماعيا و يمارس إجتماعيا و يتوارث إجتماعيا. (دياب، 1980)

و تنقسم إلى عادات فردية و أخرى جماعية . فالفردية هي أسلوب فردي و ظاهرة فردية شخصية أما العادات الجماعية فهي ظاهرة إجتماعية لا يمكن أن تتكون و تمارس إلا بالحياة في المجتمع و التفاعل مع أفراد و جماعته.

2- الأعراف: قانون العرف هو (ما درج الناس على إتباعه من قواعد معينة في شؤون حياتهم و شعورهم بضرورة إحترامها). لكن أشهر تعريف عند علماء الإجتماع هو ما ذهب إليه سمنر عندما أشار إلى أن الأعراف هي تلك السنن الاجتماعية التي تدل على المعنى الشائع للإستعمالات و العادات و التقاليد و المعتادات و الأفكار و القوانين و ما شابه ، و بخاصة عندما تحوي حكما ، و هي يمكن أن

تتمثل أيضا في الحكم و الأمثال و الأغاني الشعبية و القصص الأدبية مظهرا من مظاهر التراث الثقافي.

لقد كان العرف في الجماعات الإنسانية الأولى هو المصدر الوحيد الذي تتبع منه قواعد القانون ، و مازال للعرف أهمية كبيرة في مجتمعات كثيرة ، على الرغم من تطور هذه المجتمعات و إتخاده (التشريع) مصدرا لقوانينها ، فما زال للعرف في بريطانيا مثلا أهمية كبيرة ؟، و القانون فيها يتكون من السوابق القضائية و العرف فضلا عن القواعد التشريعية .

و يتكون العرف أساسا في ضمير الجماعة بطريقة لا شعورية و تدريجية ، فقد يتبع شخص أو أكثر قاعدة ما في تصرفاتهم إذا ظهر صلاح تلك القاعدة و إتفقت مع ظروف الجماعة و حاجاتها فلجأ باقي الأفراد إلى إتباعها مدفوعين بغريزة التقليد و السير على المألوف ، فالجماعة إذا تخلق العرف باطرادها على السير على نهجة أمدا طويلا ، وعليه فالعادة تختلف عن العرف من حيث التكوين و الأثر ، و بذلك يكون كل عرف عادة ، و لكن ليس كل عادة عرفا .

ث- **التقاليد:** سوسيولوجيا اكتسب مفهوم بعدا جديدا يعبر عن مدى إرتباط حاضر المجتمع بماضيه ، كما يشكل أساس مستقبله ، لذلك جاء هذا المفهوم ليعبر عن غرتباط الإنسان الإجتماعي بترائه المادي ، الروحي ، و محاولته بعثه من جديد ، عن طريق إعادة إنتاجه ماديا أو روحيا بإقامة الإحتفالات المعبرة عن مناسبات معينة ، فترتدي في كل إحتفال منها طابعا خاصا به ، و أنواع معينة من السلوك الطقسي و الرموز غالبا ما يكون مفهوم أو غير مفكر فيه .

و التقاليد بهذا تمثل (عناصر الثقافة التي تنتقل من جيل إلى جيل عبر الزمن و تتميز بوحدة أساسية مستمرة) ، و هي (نمط سلوكي يتميز عن العادة بأن المجتمع يقبله عموما دون دوافع أخرى ، عدا التمسك بسنن الأسلاف). التقليد إذا ما هو إلا عادة فقدت مضمونها ، و لم يعد من الممكن أحيانا التعرف على معناها الأصلي ، و إنما يمارسها الإنسان لمجرد المحافظة ، وهو في الأخير شكل من أشكال الرواسب الثقافية في المجتمع ، لها السلطان على نفوس الافراد . تتغير العادات بإستمرار ، بفعل الإحتكاك بالغير ، أما التقاليد فهي ثابتة تحفظ تماسك الجماعة ثقافيا ، بالإستناد إلى معطيات ثابتة على صعيد المعتقد الديني أو القاعدة الإقتصادية السائدة أو المعطيات البيئية و الكغرافية العامة ، لا يحتاج تغيير العادات إلى الكثير ، يحتاج فقط إلى لقاء مع ثقافة أخرى عن طريق الاحتكاك المباشر .

أما تغيير التقاليد فيحتاج عادة على كسر في النظام السياسي - الإقتصادي القائم ، فإما أن يتبدل جذريا نظام الإنتاج الإقتصادي ، كما حصل غبان الثورة الصناعية في أوروبا في القرن التاسع عشر ، و إما أن يحدث كارثة سياسية - عسكرية ما تغييرا في المعتقد الديني مع إستبداله بالقوة ، و تؤدي إلى تنصيب سلطة تعمل على تأمين الاستمرارية لهذا الواقع الجديد.

2- محددات التفاعل الثقافي الاجتماعي والياته: الانسان كائن اجتماعي، وطالما هو كذلك فهو يعيش حياته في كل زمان ومكان في اتصل مباشر وغير مباشر مع اقرانه ومحيطه ، وهو في الحقيقة لا يمكنه ان يعيش بمعزل ذلك من دون ان يفقد الكثير من خصائصه الإنسانية فكل ما ينتمي الى جماعة او اكثر ومن خلالها هو على اتصال مع المجتمع الكلي ، والاتصال هو ابرز اليات التفاعل بين الافراد والجماعات وهو تفاعل يجري حول ما هو شائع او حتى متعارض ظاهرا كان ام رمزيا او مباشرة كان ام غير مباشر، والواقع انه بدون تفاعل لا يمكن ان تكون هناك حياة اجتماعية ثقافية، فبمجرد وضع الافراد في حوار مادي ينشأ عنه نوع من التفاعل البسيط لكنه يأخذ بالتعمق عندما يتحدث ويعمل الأشخاص في جماعات مع بعضهم البعض في اسطار هدف معين فلا يمكن ان تنشأ الثقافة او يقوم نظام اجتماعي بعيدا عن احتمال التفاعل بين البشر .

أ- الفرق بين المرأة و الرجل من الجانب الثقافي : ان الأسرة التقليدية التي يتكون منها المجتمع الجزائري في الأغلبية مبنية على اساس التفرقة و التمييز بين الجنسين سواء كان في المعاملة أو في أعمال أخرى ، هذا التمييز تعلمه الأسرة لأفرادها منذ الصغر عن طريق التربية التي تنقل من جيل على آخر .

فالاسرة الجزائرية تفصل الأولاد (الذكور) على الإناث حيث يستقل ميلاد الذكر بفرحة كبيرة ونقام إحتفلات كبيرة كما يظهر التمييز في العاب الأطفال أين تعطي حلة واسعة للذكر في تعبيره البدني فهو يجري ، يقفز ، يصرخ ، بينما الفتاة تحبس باكرا من فضاء اللعب لتدخل في العالم النسوة ، فالتربية الفتاة هي مجموعة من الإمتاعات خاصة أثناء المراهقة فهي تحاول ،توقيف كل المظاهر البدنية و النفسية.

فيمكن أن نتكلم عن التعبير البدني و الممارسة الرياضية في مثل هذه التنشأة الإجتماعية وخاصة عند الفتاة .ولكن لم تبقي هذه الأمور بهذه الصورة وهذا منذ أن بدأت المرأة تفرض نفسها في جميع المجالات بدأ من الدورة الذي لعبته خلال الثورة التحريرية .

وهكذا بدأت الأشياء تتغير شيئاً فشيئاً حيث إستطاعت المرأة ن تكون علاقة جديدة مع جسمها ولكن هذا لم يأتي صدفة بل بفضل مقاومتها لكل المصاعب التي واجهتها أثناء ممارستها للرياضة بأي شكل من الأشكال سواء كانت : الرياضة للترفيه ، الرياضة للصحة ولا سيما الرياضة المنافسة . (ناصر، 1996)

ب- **التنوع الثقافي**: تمثل إدارة التنوع الثقافي إحدى المهام الأساسية للقرن الحادي والعشرين و تطرق مسألة التنوع أسئلة عن دور الدولة و عن السياسة العامة ، كما تطرق أسئلة سيد أن أسس السلام و الأمن و الإستقرار و التلاحم الإجتماعي و العدالة إلخ .

و قد كانت مسألة إدارة التنوع الدول تشكل دائما جانبا أساسيا من جوانب العلاقات الدولية، أما اليوم فإن مسألة إدارة التنوع على صعيد الدول أصبحت تعد مسألة مركزية في إدارة شؤون العالم ، فيعرف الإعلان العالمي للتنوع الثقافي بأنه واجب أخلاقي لا يمكن فصله عن إحترام حقوق الإنسان التي هي حقوق عالمية و متلازمة و متكافئة ، و مع أن تنوع الثقافات هو سمنة من سمات العلم ، فإن الإنسانية تضل تشكل مجد معا واحدا موجودا حول حقوق الإنسان و حرياته الأساسية .

3- مقومات الهوية الثقافية الجزائرية: لا تختلف المكونات الرئيسية للهوية الثقافية الجزائرية عن

غيرها من المكونات من حيث الشكل إلا انه متفرقة من حيث المضمون مثلها مثل أي هوية لان الهوية بحد ذاتها هي ذلك التفرد بكل ما تعنيه الكلمة من معنى و في هذا الإطار نلخص أهم المكونات الرئيسية لهذه الهوية ، فالجزائر لها انتماء جغرافي متعدد فهي بلد مغاربي ، عربي ، إفريقي ، اسلمي ، أخذت من هذا التنوع جملة من العناصر و العادات لتثري ثقافتها لها انتماء لهذه الأسس و المبادئ ، و إثنيات متنوعة في رقعة جغرافية تضمها وقد اشر العديد من الباحثين إلى الهوية الثقافية الجزائرية من بينهم العلامة (عبد الحميد بن باديس) قائلا " .. إننا نحن فتنشنا التاريخ ، و فتنشنا في الحالة الحاضرة ، فوجدنا الأمة الجزائرية المسلمة مكونة موجودة كما تكونت و وجدة كل أمم الدنيا ، و لهذه الأمة تاريخها الحافل بجلائل الأعمال ، و لها وحدتها الدينية ، و اللغوية ، و لها ثقافتها الخاصة ، و عوائدها و أخلاقها بما فيها من حسن و قبيح ، شأن كل امة في الدنيا ، ثم إن هذه الأمة الجزائرية .. (عمورة، 2002)

و يشير (العربي ولد خليفة) قائلا "إذ تثبت الوقائع قبل التحرير و أثناءه أن محور الهوية الوطنية هو الإسلام عقيدة وسطية لا تميل كل الميل لا ذات اليمين و لا ذات اليسار ، و اللسان العربي المبين ، و توأمه الامازيغي و قد انغمس كل منهما في الآخر بصلة الرحمة و التضامن و هما قبل كل العوامل

الموضوعية الأخرى ركن المواطنة الأول ، و المحرك الذي ينقل الهوية من حالة الكمون إلى الفعل" و إن ما أشار إليه (ا بن باديس) لتعبير واضح على أهم مكونات الهوية الثقافية الجزائرية ، كما أن هناك عديد المواد في الدستور الجزائري و هو أعلى قانون ،ينص صراحة عن أهم هذه المكونات ، و يشير في المادة 8 يختار الشعب لنفسه مؤسسات، غايتها" المحافظة على الاستقلال الوطني، ودعمه...المحافظة على الهوية، والوحدة الوطنية، ودعمها".

4- الهوية الثقافية و الرياضة:تعد الرياضة جزء من ثقافة الشعوب، و التي ارتسمت في تاريخها و عاداتها و تقاليدها فقد لعبت الرياضة دور محوريا في ذلك إذ يشير (بيار ساني) إلى أن الرياضة هي جزء أساسي من التعليم والثقافة وتؤثر تأثيرا قويا في ثقافة الحوار والتفاهم بين شعوب العالم ، و العيش في انسجام، والقضاء على العنصرية والظلم و الفقر، و كل هذا يتجلى من خلال الرياضة، مع التأكيد على أهمية الاعتراف بالتنوع الثقافي دون محو الهوية الثقافية: (Sané, 2006) كما يؤكد (واتريواوموتو) على أن التربية البدنية و الرياضة لا يمكن فصلها عن البعد الثقافي الذي يعني احترام التنوع الثقافي و الهوية الثقافية، و الذي يعد أمرا ضروريا للعيش معا في عالم لا يكف عن المطالبة بالسلام... (Iwamoto, 2006)

و من هذا المنطلق فأصحاب هذه الآراء يرون أن الرياضة يمكن أن تلعب كعامل ايجابي في الحفاظ على الهوية ، و ليس فقط كأداة في يد العولمة لاستعمالها كعامل سلب للهوية مثل ما يشير (أرانديس، Arends) إلى أن الرياضة يمكن أن تفتح العديد من الفرص و تعزيز حرية التعبير في إطار التنوع و الذي ينظر إليه باعتباره ثروة ينبغي الحفاظ عليها واستكشافها من وجهة نظر تربوية، وذلك لوضع حد للفكرة أن هناك ثقافة هي متفوقة على غيرها، و هو ما يؤكد (ستان كوري) على أنه " تنص التقاليد الرياضية المعروفة على أن أية مباراة رياضية مهما كانت ،يجب أن تلعب لخدمة أهداف و دوافع فاضلة لا تشوبها شائبة .و قد كان المال دائما في خدمة اللاعبين و لم يكن سيدهم"

5- الهوية الثقافية و التربية البدنية و الرياضية: تعمل التربية البدنية المدرسية في معظم الدول على غرس قيم الهوية الثقافية من خلال برامجها و أهدافها، حيث يرى (ميشال و فولنت) على أن درس التربية البدنية يعمل على " التربية الوطنية، كما ينمي روح التضامن الاجتماعي من خلال الاشتراك مع الآخرين ، و تعمل على تنمية السلوكيات الايجابية واحترام القوانين.

كما ويشير (Luschen) على أن التربية البدنية جزء من المجتمع وشريحة من شرائحه الهامة تؤثر وتتأثر بالقيم و المعتقدات ، لذلك فهي مؤسسة ناقلة لثقافة ذلك المجتمعو بالتالي فان التربية البدنية و الرياضية تؤثر في الهوية الثقافية و ذلك من خلال القيم و المعتقدات فالناظر إلى مفهوم الهوية الثقافية يجد أنها التفرد بحد ذاته من جميع النواحي الثقافية المميزة للشعوب من معتقدات أو تراث ...و بما أن التربية البدنية و الرياضية تعتبر احد مؤسسات المجتمع الناقلة لثقافته فهي بالتالي احد ركائز التي يعتمد عليها في الحفاظ على الهوية الثقافية للنشء .و تعمل التربية البدنية من خلال مناهجها على تعزيز الهوية الثقافية للتلاميذ و يشير (صادق الحايك) إلى أن المناهج الدراسية تعتبر مناهجاً هاماً للعوامل التي تؤدي إلى غرز وإكساب المتعلمين القيم والاتجاهات الإيجابية وتربيتهم عليها لتكون جزءاً أساسياً من شخصيتهم، وهذا لا يتم فقط من خلال الحشو والمناهج بالقيم، بل من خلال الممارسة والمشاركة والمتابعة، أي أنتقننا النظرية بالتطبيق .وتعد مناهج التربية الرياضية من أكثر وأخصب المناهج التي ترتبط فيها النظرية بالتطبيق، فهي تسهم بشكل عملي وكبير في إكساب المتعلمين الكثير من قيم الهوية الثقافية المتعلقة بتعزيز روح الجماعة والروح الرياضية واحترام الخصم والإقدام والتسامح والتعاون والتضحية والأمانة واحترام الذات وتقدير الآخرين والسعي نحو الإنجاز وتقبل النقد والإبداع وتحقيق الذات وتقبل الفوز والخسارة، كما ترتبط هذه الممارسة بقيم الولاء والانتماء للوطن واحترام العمل و المحافظة على البيئة وما إلى ذلك، وهذا لا يتم إلا من خلال الإعداد السليم لدراسات التربية الرياضية الموجهة مستقبل المدرس والمتحمس للعطاء والبذل". (الحايك، 2011)

كما تتعامل التربية البدنية و الرياضية مع الاختلافات أو التعددية الثقافية داخل المجتمع الواحد ، و المعلم بصفته جزء من المنهاج و منفذ له يؤثر في مختلف خبرات التلميذ مثل ما تؤكد (عفاف عبد الكريم) على انه " ... من الممكن أن يحاول كل معلم أن يؤثر على التلميذ بطرق قد تساهم في إحداث تغييرات اجتماعية معينة مطلوبة ، و ذلك إذا عززت خبرات التلميذ بخبرات متشابهة في عديد من المواقف لفترة كافية من الوقت... و تحقيق فرص متكافئة لجميع الأفراد في المجتمع بغض النظر عن الاختلافات في الجنس أو العرق أو الدين أو القدرة أو العجز أو الثقافة.و يمكن للمعلمين في جميع المجالات المدرسية المختلفة أن يكتفوا من إجراءات إدارة فصولهم الدراسية ، و استراتيجيات تدريسهم...أو حتى اختيارهم لمحتوى دراسي معين ليساعدوا تلاميذهم أن يفهموا و يقدروا الاختلافات الثقافية. فعلى جميع المعلمين أن تشارك مسؤولية التعلم المتعدد الثقافات ، بغض النظر عن توظيف بروفيل قيمهم الشخصي..". (عفاف ع.، 2009)

6- الهوية الثقافية و مناهج التربية البدنية المدرسية: تعد المناهج التربوية احد العناصر المهمة في بناء المدارس و تلقين الأطفال (التلاميذ) العلوم المختلفة حيث تعرف على أنها (الدمرداش سرحان) المنهج بأنه "مجموعة من الخبرات التربوية و الثقافية و الاجتماعية و الرياضية و الفنية التي تهيئها المدرسة للتلاميذ داخل حدودها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل في جميع النواحي ، و تعديل سلوكهم طبقا لأهدافها التربوية ، بل وتشارك بصفة فعالة في التنشئة الاجتماعية ، لذا تحاول كل امة من الأمم بناء مناهجها بحيث يجسد فلسفتها التربوية ، وثقافتها الخاصة ، و سياستها التعليمية حيث يشير(محمد حميدات) على أن كل منهاج يقوم على "فلسفة تربوية تنبثق من فلسفة المجتمع و تتصل بها اتصالا وثيقا ، و تعمل المدرسة على خدمة المجتمع عن طريق صياغة مناهجها و طرق تدريسها في ضوء فلسفة التربية و فلسفة المجتمع معا . و نقصد بفلسفة المجتمع ، ذلك الجانب من ثقافة المجتمع المتعلقة بالمبادئ و الأهداف و المعتقدات التي توجه نشاط كل فرد و تمده بالقيم التي ينبغي أن يتخذها مرشد لسلوكه في الحياة...و حتى يستطيع المجتمع المحافظة على فلسفته و نشرها فلا بد له من الاعتماد على فلسفة تربوية خاصة به تكون بمثابة الوسيلة لتحقيق الأفكار و المثل و القيم و المعتقدات التي يؤمن بها و يحرص على تطبيقها في الحياة...و بالتالي فان المنهاج يعمل بشتى الطرق على تأكيد فلسفة المجتمع و ثقافته ، و تختلف هذه الفلسفة من منطقة إلى أخرى و من بلد إلى آخر بحيث هناك من يؤكد على الهويات الثقافية كجزء رئيسي داخله ، و هناك من يؤكد على النظرة التقدمية و مواكبة العصر بمختلف مجالاته بغض النظر عن مجموعة القيم التي يتبناها ...و هنا يجب أن نؤكد على أن حتى و إن كان هناك تشابه في الشكل على مستوى المناهج إلا أن هناك اختلاف قد يكون كبير في المحتوى بحسب سياسة الدولة المنتهجة من الناحية التعليمية و التربوية . و تعد التربية البدنية و الرياضية احد المواد المشكلة للمنظمة التربوية في معظم البلدان ، بل ولها مناهجها الخاص بها ، و تعمل كذلك على تجسيد أفكار المجتمع و ثقافته ، حيث تشير (عفاف عبد الكريم) على انه " لفحص التوجهات القيمة لمنهج التربية البدنية ، فمن الأهمية بمكان دراسة البرامج من أبعاد ثلاثة...عناصر المنهج الأساسية للمتعلم الفردي، و المجتمع الذي يشارك فيه، و المادة الدراسية التي من خلالها، ينقل الإرث الثقافي و يتوسع فيه.و يتضمن منظورات القيم نحو التطوير الفردي ،الاعتماد على تشخيص الخبراء في مجال الاحتياجات التنمويةو ذلك من خلال تقديم متسع و كامل للمعاني الحركية.و

نضع التوجهات نحو الأهداف الثقافية الاجتماعية أولوية القيم على الإعداد للمشاركة الاجتماعية، و تكافؤ الفرص، وإعادة بناء السلوك الاجتماعي". (DE Land, 1984)

7- الهوية الثقافية والتظاهرات الرياضية: يعد تنظيم البطولات الرياضية سواء كانت محلية أو عالمية، أو دورات الاولمبية من أهم الأنشطة التي تحتاج إلى جهد و خبرة من المتخصصين، حيث تعمل اللجنة المنظمة على تحقيق الغاية المرجوة و بالأسلوب الذي يساعد على إنجاح هذا النشاط ليخرج بالصورة المشرفة. ومن الأمور المهمة التي يتميز بها الحدث الرياضي الدولي هو أنها تجعل الهوية الوطنية ذات الأولوية، لأنها توفر الظروف التي تجعلنا نتخيل أمة موحدة. ومن الأمور التي يجب ملاحظتها هو أن جميع الدول المضيفة تحاول إبراز هويتها الثقافية الخاصة من خلال حفل الافتتاح و اختتام الدورات التي تستضيفها ، و ذلك بواسطة بعض الاستعراضات المستمدة من الثقافة الخاصة للمجتمع الدولة ، و تاريخها لتبين تميزها عن باقي الدول الأخرى التي سبقتها في التنظيم لأنه حقيقة لا يتميز أمة عن أمة إلا من خلال الهوية الخاصة ذات الطابع الثقافي، و من الأمثلة عن استضافة الأحداث الرياضية الكبرى و هي بطولة الألعاب الاولمبية و في هذا يشير (بيار ساني) إن الألعاب الاولمبية يجب اعتبارها كقيمة جوهرية أصيلة من تراثنا الثقافي و الرياضي العالمي فهي تمثل إلى حد ما نوع من التعبير عن التنوع الثقافي واحترام الهويات الثقافية ، و تضمن السعي نحو تحقيق الوئام والتسامح والتعايش السلمى و بالتالي فان الاهتمام الكبير من الجمهور بالدورات الكبرى التي تلعب من طرف المنتخبات الوطنية يبرز أهمية الهويات الوطنية ، و هو ما يؤكد (جورجي ميري) أن "المنتخب الوطني هو جزء من الثقافة الوطنية و في المنافسات الهامة ، فان المنتخبات و المشجعين يشكلان جزء أو عنصر مهم من الهوية الوطنية" (الهزاع، 1999)

8- دور الألعاب و الرياضات التقليدية في الحفاظ على الهوية الثقافية: إن نقل التراث من الأجداد إلى الأبناء احد مميزات الهوية في المجتمعات ، لما تحويه من طابع ثقافي مميز ، و لعل من أهمها هي تلك الألعاب و الرياضات التقليدية ، و التي تعتبر ناقل حي لا يزول لتراث الشعوب كما يؤكد ذلك (محمد المحامحي) الذي يرى أن "الألعاب الشعبية هي الألعاب الفولكلورية المعبرة عن التراث الشعبي للأفراد و التي تتميز بعض المجتمعات عن غيرها ، و هي تختلف من مجتمع إلى آخر و من عصر لآخر.

و بالتالي فان الرياضة و الألعاب التقليدية احد أنواع التعبير عن الخصوصية الثقافية بل هي تعبير صريح عن الهوية الثقافية مثل ما يشير إلى ذلك (M. DALLY) و الذي يعتبر أن ممارسة الرياضة و الألعاب التقليدية ليست سوى تعبير عن الهوية الثقافية و تساهم في فهم أفضل بين الثقافات، لأنه يسمح للصغار و الكبار بمعرفة وتقدير ثقافات الآخرين، كما يؤكد على أن هناك فوائد شاملة من إدخال الرياضات و الألعاب التقليدية في البرامج (المناهج) المدرسية و لا ينبغي التقليل من قدرها في عملية نقل المعرفة المتعلقة بالرياضة و الألعاب التقليدية من جيل إلى آخر حيث إن ممارستها تسمح لشباب اليوم من كسب أفضل لمفهوم الذات ، و هو ما يجعلهم يشعرون بالانتماء إلى المجتمع، وتعلم قيم التسامح و اللعب النظيف ، إن للرياضية و ألعاب التقليدية القدرة على تحقيق عدة أهداف، مرادفا للتنمية، و التربية أو التعليم، و المحافظة على التراث، و تعزيز ممارستها هي خطوة هامة نحو ثقافة السلام ' و من اجل الحفاظ على الألعاب و الرياضات التقليدية فقد حاول العديد الفاعلين في منظمة (UNESCO) من إجراء مجموعة من التوصيات نذكر منها :

- تشجيع و تعزيز و تطوير الألعاب و الرياضة التقليدية عن طريق ميثاق دولي كجزء من الرياضة للجميع والتعبير عن تراث ثقافي غني ومتنوع العالمية.

- الطلب من اليونسكو إعداد قائمة من هذه الألعاب و الرياضات التقليدية و ذلك لاعترافها بقيمتها الثقافية بالنسبة للإنسانية...

- الدعوة إلى تشجيع حفظ وتطوير الرياضة التقليدية ذات الصلة بالتراث الثقافي للسكان الأصليين من المناطق والدول، بما في ذلك إنشاء "قائمة التراث العالمي من الألعاب التقليدية والرياضة"، وتشجيع تنظيم المهرجانات على المستويين الإقليمي و الدولي.(Clermont , 1997)

9- التركيبة الإجتماعية للمجتمع الجزائري: يمكن تقسيم المجتمع الجزائري إلى ثلاثة أقسام هي:

أ- المجتمع البدوي التقليدي: لقد كان ولا يزال للعوامل البيئية والإقتصادية المتعلقة بالبناء الإجتماعي للمجتمع البدوي أثرها الكبير في طبيعة العلاقات الإجتماعية والثقافية الخاصة بنمط الشخصية لدى الشخص البدوي على إعتبار أن هناك محددات ثقافية وسيكولوجية خاصة بطبيعة الثقافة البدوية والعادات الإجتماعية المتصلة بالعرف والقيم الثقافية والإجتماعية وبنسق المعتقدات التي تعد جزءا أساسيا في البناء الإجتماعي لأفراد المجتمع، لذلك فقد ساعد بناء تلك القيم والمعتقدات وكل الممارسات الأخرى المرتبطة بسلوك أفراد المجتمع في الثقافة البدوية في المحافظة على تلك الثقافة وقد كان ذلك

نتيجة لما تفرضه الثقافة المحلية من معايير وقواعد مقننة تكفل الخضوع والامتثال لتعاليم وقواعد البناء الثقافي

سأهما الوضع البيئي والتكوين الاجتماعي القبلية في ثقافة هذا المجتمع تتميز بوجود العلاقات الأولية والمباشرة بين أعضاء هذا المجتمع.

ومن هنا يعد عنصر التمسك بالنواحي التقليدية من أبرز العناصر التي تتوارثها البناء عن الأجداد ويعتبر ذلك أهم القواعد التي تتكون لديها هما أسلوباً لأمتلغيا الحياة، والمجتمع البدوي يفضل التمسك بالثقافة حول العرق الذي يمد أفراد هبقيمو معايير السلوك التقليدية التي تبدي عدم نوجهة نظر العديد من الباحثين من العوامل الهامة والمميزة لطبيعة الثقافات عند المجتمعات التقليدية علماً باعتبار أنها ضوابط كافية وعلناً وكوفاً لظواهر تلك القيم والمعايير والبناء المعرفي للمجتمع البدوي فقد ظلت الشخصية البدوية تحافظ على طابعها التقليدي في كثير من الأحيان خاصة بما يتعلق باللغة والعرف وبعض القيم التقليدية الأخرى خاصة بالأفراد داخل المجتمع. وعلناً رغم وجود الإشباع السيكولوجي داخل عناصر الثقافة التقليدية ويرغم إدراك أفراد المجتمع لإيجابياتها الخاصة بالبناء الثقافي للمجتمع المحلي لأن عوامل الاتصال والاحتكاك الثقافي بينهم وبين

الثقافات الأخرى بدأت تلبظهور بعض التحولات التي البعد عن الشخصية النمطية وبصفة خاصة في بعض التصرفات وأنماط السلوك في النمطية الناتجة عن تأثير العوامل الخارجية علماً بالبناء الثقافي التقليدي. (حمادة، 1996) ، ولقد ظل البدو والرحل (العرب والرحل - الأمازيغ والرحل" التوارق)

يحافظون على نمط حياتهم ومميزاتها وسماتها شخصية أفرادها وعاداتهم وتقاليدهم مع وجود تقبل ثقافي ما يدخيلهم مقاومة تغيير ثقافتهم معنوي.

ب- المجتمع الريفي القروي: نجد أن المحددات الثقافية والسيكولوجية المتعلقة بطبيعة المجتمع القروي تتصل ببعض القيم والمعتقدات والبناء الإدراكي الخاصة بشخصية أفراد المجتمع، فالروابط الأسرية والتنشئة الاجتماعية والقرابة تعد من أهم العوامل الثقافية الخاصة بنمو الشخصية عند أفراد المجتمع، لذلك فالمجتمع القروي يميل لنموذج الطريقة معينة في الحياة، لذلك تعتبر تلك العوامل الثقافية وغيرها جزءاً هاماً في البناء الاجتماعي القروي بحيث تجد أن تلك الممارسات السلوكية المرتبطة بأفراد المجتمع تسهم إلى حد بعيد في الحفاظ على الثقافة التقليدية للمجتمع بعالمات تلي عليها الثقافة المحلية من معايير خاصة وقيم ومعتقدات وطرق للحياة ترتبط بأفراد المجتمع المحلي والثقافة المحلية التقليدية.

وفي إطار تلك الثقافة ظلت الشخصية القروية في أمثالها المحافظة على البناء التقليدي والطابع

المميز لها في كثير من الأحيان وبصفة خاصة تلك المتعلقة بطريقة الحياة وأنماط السلوك الأخرى لأفراد المجتمع

قد أدت إتصال المجتمع القروي بالمدينة المجاورة في ظل النزعة والتوجه نحو المدينة لأكثر تجمعاً للسكان بظهور أنماط ثقافية جديدة. بجانب الدواعي الداعية لاختلاف الحياة في المناطق الريفية، كما أن التغيير البشري في عاداتها وأنماطها الجديدة والإقبال على أنماط ثقافية لم تكن موجودة في الشخصية الريفية من قبل. لقد حدث هذا الإتصال بين مجتمع المدينة والقريّة نتيجة للعلاقات التجارية والاقتصادية المختلفة إضافة للتطور تقنيات الإتصال لمختلف أشكالها، فمع وجود إشباعا نفسيولوجية خاصة للأفراد داخل المجتمع القروي والتقليدي، فإن عواملاً لإمتزاج الثقافتين بين المجتمع الحضري والتقليدي، فمع وجود إشباعا نفسيولوجية خاصة للأفراد داخل المجتمع القروي والتقليدي، فإن عواملاً لإمتزاج الثقافتين بين المجتمع الحضري والتقليدي.

ت- المجتمع الحضري: المجتمع الحضري مجتمع يمثل الثقافة الأكبر والأعلى ثقافات المنطقة، فالمناطق الثقافية الفرعية لأخرى منقروية أو بدوية أو شبه بدوية تسعد أئماً إلى الأخذ بأنماط الثقافة الجديدة من المجتمع الثقافي الحضري كما تأخذ في البعد تدريجياً عن أنماط الثقافة التقليدية وبخاصة في بعض

أنماط السلوك والتصرفات والنظرة للحياة، وهذا لا يعني أن تفقد هذا المجتمع ذاتيتها ولكنها تحاول المحافظة على شخصيتها وكيانها الإجتماعي المتمثل في التمرکز الثقافي حول الذاتية للجماعة المحلية، والتي تدعمها أئماً بقيمومعايير السلوك التقليدية، ولقد جاءت المدينة الجزائرية على سبيل المثال منذ تأسيسها من طرف الفينيقيين هجرتاً إلى بلجيمعاً وثقافات مختلفة إنصهرت تكليها داخل الثقافة الأصلية، فاستقر بها الوند الثمالي أمازيغ والعرب والعثمانيين تحتل الفرانسيين في شكل غزاة مستوطنين مستقرين تاركين بذلك العديد من أنماط الثقافة المنصهرة فيما بينها وتشكلت لاجتماعية والمصانع والشركات الصناعية والبناء والتشييد عاملها جرة لها واستقرار واستيطان داخل المجتمع مع ثقافة فرعية داخل ثقافة المجتمع الأصلي.

10- طبيعة المجتمع و علاقته بتطور الأنشطة البدنية و الرياضية: إن البناء الإجتماعي

بمختلف نظمه هو أساس خصائصه و مميزاته ، و السلوك الجمعي هو مرآة لسلوك افراده ، يمكن من خلال ذلك معرفة لأولية تطور العناصر المكونة له .

فالمجتمع المنتج من خلال نشاط افراده هو مجتمع متحرك بطبيعته ، فالمجتمع الأمريكي مثل هو مجتمع نشط بإنتاجه الاقتصادي الغزير و بالتالي هو مجتمع مستهلك للطاقة ، إذن هو مجتمع يقدر الحركة و يثمنها بالتالي إنعكس هذا على واقع الممارسة البدنية و الطاقة المتجددة و النشاط المستمر ، وأوجد هذا الواقع علاقة تبادلية بين النشاط المجتمع و إزدهار الرياضة بمختلف أشكالها و الوانها و أهدافها و غاياتها ، و بالتالي حققت الرياضة الأمريكية السيطرة المطلقة في المحافل الدولية ليس إلا لأن خطانها الإجتماعي منتج و متجدد و على العكس ذلك فالمجتمع المستهلك من خلال ركود افراده هو مجتمع ساكن بطبيعته فالمجتمع الخليجي مثلا هو مجتمع مستهلك إذن هو مجتمع مخزن للطاقة و

بالتالي هو مجتمع ينبذ الحركة و يهملها إذ إنعكس هذا على واقع الممارسة البدنية لدى الفرد الخليجي ليصبح هذا الفرد يعاني من عاهات صحية و إختلال في الوزن و إرتفاع ضغط الدم و الكوليسترول و غيرها من أمراض الركود و الإستهلاك ، و أوجد هذا الواقع علاقة تبادلية بين ركود المجتمع و إنحطاط الرياضة بكل اشكالها وميادينها و لم تستطيع الأرصدة المالية المنفقة على الرياضة أن تحقق فيها ليس إلا بسبب شغور خزائنها الإجتماعي من ثقافة الممارسة الرياضية فيه .

و تقهقر الرياضة في الجزائر يعود سره إلى تقلس قاعدة الممارسة الرياضية غير كافية القطاعات الإجتماعية ابتداء من الروضة على الحي الجوارى مرورا بالمدرسة و النادي الرياضي إلى غيرها من الميادين الإجتماعية و مجالاتها و بالتالي يتحقق ذلك التطور غلا إذا منحت حق الممارسة وفرضها لكافة ابناء المجتمع الجزائري.(DE Land, 1984)

11- تأثير الأنشطة البدنية و الرياضية في تطور المجتمع: إنتأثير الأنشطة البدنية و الرياضية في بناء المجتمع ليس بالأمر السطحي بل هي ضاربة في عمق أفراده.فهو لا تستثني أي شريحة معينة فالأطفال و الشباب و الشيوخ و الرجال و النساء أصحاء كانوا أو مرضى أقوياء كانوا أو ضعفاء أغنياء هم أم فقراء ، فالرياضة للجميع و الجميع للرياضة ، فإن كانت الإستراتيجية الرياضية سليمة في بناءها متسلسلة في تطبيقها شاملة في توظيفها فعالة في ادائها كفؤة في إشرافها واسعة في رفعتها و متاحة للجميع فإن نتيجتها مجتمع قوي منتج نشط خالي من العاهات و الآفات منتصر في أدائه وراياته مرفوعة و معنوياته عالية ملئ بالثقة و الطموح كل هذا تصنعه الرياضة بالمجتمع و تجسده ممارسة الأنشطة البدنية في الحياة اليومية لأفراده فالصحة المنشودة للفرد تحققها الرياضة داخل المجتمع و النفسية المنسجمة للفرد تحققها الرياضة للفرد داخل المجتمع و الريح المادي للفرد و بالتالي لا يمكن بناء مجتمع قوي دون وجود أنشطة بدنية تدرج ضمن الغاية و الوسيلة لتحقيق الاستقرار و التطور الاجتماعي.(Jolibert , 2018)

12- الرياضة والقيم: و هناك العديد من القيم في الرياضة و ليست فقط اللياقة البدنية و نذكر منها حسب ما جاء بها (عويس) كما يلي :

أ- النظام : هو إطاعة السلطة ، حيث أن الإشتراك في الرياضة ينمي الفرد لانضبط الذاتي للأمثال للأوامر .

ب- **المنافسة**: إن مناطق الحياة صراع و البقاء للأصلح ، و من ثم فإن الركائز الرياضة هي المنافسة فهي تساعد الفرد على إكتساب الجلد العضلي و القبات و المواضبة و الشجاعة لمواجهة المواقف المختلفة وفق تنافس شريف .

ت- **اللياقة البدنية** : اللياقة البدنية هي مثل السعادة حيث من السهل إكتشاف فقدانها و لكننا نعرف و ندرك فقدانها ، اللياقة البدنية هي الشعور بالتكامل العا و الصحة الجيدة كما هي البحث عن الكمال في الصحة و طول العمر .

ث- **البطولة** : هي مثال للشجاعة و التفوق و هي المحددات الأساسية لكل منافسة و البطل الرياضي هو الفرد الذي يؤدي أداءا ممتازا في أي نوع أو نشاط ولكي تصبح بطلا لا بد من وجود القدرة الرياضية الممتازة و العالية .

13- **لبعد الفلسفي للرياضة**: إرتبط دوما تاريخ الرياضة "sport" بالمهام الديناميكية للمقدسات

وبوسائل إستراتيجية وفق قوانين الحكم المثبة يشير لها (yalouin n.1988) . زيادة في مجرد عرض فقد يحقق الرياضيون عملا مقدسا في نهاية الأمر ، فأصبحت ألعاب القوى شيئا يزيد عن مجرد نشاط بشر بسيط بين العديد من الممارسين يحقنون ايضا جانبا شعائريا يضمن توازن توافقيا بين الجسد و الروح . لكن سرعان ما قل الاهتمام بهذه الفكرة العقائدية في العصر الحديث فلقد انتزعت المكانة التي تحتلها التعبيرات الدينية التقليدية وراحت تشكو فيه بعض الاديان من هبوط الإهتمام و الإلتزام ، كما أشار لها (1982.stroke) " أنه في الوقت الذي إحتلت فيه الرياضة مكانة مرفوقة شبه مقدسة ، تراجع الغهتنام بالكنيسة ورعايتها " أمين أنور الخولي 1996.76" لكن الإسلام له نظرة شمولية يرفض القبول بثنائية الإنسان مثلما دعت على الفسلفة السابقة أي فلسفة الأغرقيق ، و هي الفسلفة التي تفصل بين العقل و الجسم " الغلام لا يلعب جانبا عن جانبا على حساب الاخر ، فلا يدعو على الحط من شأن البدن ، كما جلعتة الأديان الأخرى رمزا للمعصية و الخطيئة ، فتداعت إلى إذلاله بالرهينة و المسكنة " (أسامة كامل راتب ، أمين أنور خولي 1996.176). ويشير (محمد قطب ، 1983.78) إلى أن الرياضة البدنية ، هي جزء متمم من منه ج التربية الإسلامية كما تنص المشاق و بذل الجهد كما يقصد بها كذلك الأخذ بنصيب الإنسان من الحياة و الاستمتاع بها .

14- **البعد التربوي**: تعمل الرياضة في بعدها التربوي إلى إكتساب الفرد الرياضي تقبل البنية

الإجتماعية السائدة و تقبل أوضاعهم كأعضاء ممثلين للوظائف الرئيسية للتربية في المجتمع ، فعلاقة

الرياضة بالتربية من خلال إعتبارها أحد النظم التربوية المهمة التي تعمل على تحقيق الكثير من الأهداف و المرامي التربوية تسهم و بخاصة على معطيات سلوكية و خصال يكتسبها الرياضي بدينا و معرفيا و إنفعاليا و هي الابعاد الأساسية للشخصية . و قدم (aldermen-1966) دور البرامج الرياضية " تقدم الملاعب و البرامج الرياضية سواء في المدرسة أو في غيرها من مؤسسات المجتمع حيث توزع الادوار و لعبها و التنسيق فيما بينهما من خلال قواعد منضبطة الأمر الذي يكاد يجعلها نشبه الملعب لمجتمع مصغر تربوي و تمهيدي للمجتمع الأمم". (Angers, 1996)

15- القيم مقابل القيم الرياضية: إنعدم تعين حدود لتصور كلمة رياضة ، فقد ظلت هذه الأخيرة موضوع نقاش و جدال حين تستدعي الوظائف التي تعطىها المساعي التي تحملها من أجل أي هدف أخلاقي تقول (بلعيد مريم) " كل شئ يمكن أن يكون أسهل لو وجدت أخلاقيات موحدة في الرياضة واضحة تماما و مقبولة من طرف الجميع و معترف بها بالإجماع لكن التجربة ، قد تكذب تلك التوجهات". لكن العديد من المفكرين يتفقون على أن الرياضة " وسيلة تحدم أبعاد أخلاقية تؤدي إلى الصحة و التربية (ركيزة تعليمية من المدرسة) و تأطير الشباب (الإجتماعية و المواطنة). كما تستجيب الرياضة لضروريات التسلية ،الإستراحة و أوقات الفراغ(david.m1996;131) و في يومنا علقنا بعض المفاهيم تناقض المفاهيم الأساسية ليم الرياضة ، فعندما نتحدث عن اللعب الشريف فإننا نقصد الروح الرياضية المضادة للغش ، للحيلة ، للرشوة ، للعوانية و العنف ، و عندما نتحدث عن السلوك رياضي و في هذا نستمع إلى أي تصرف مشرف". فالإجتماعية و الإتصال ، قابلتهم عدم الإجتماعية ، عدم الإندماج ، عدم الإتصال ، عدم الإتصال و الهوية قابلتها الإحتراف ، كما نمارس الرياضة من أجل المال ، حاليا قد يجمع المال بواسطة الرياضة فأصبح المال الإشتغال ، فهل الرياضي مواطنا أو مستهلك ؟

• مبدأ الروح الرياضية :الروح الرياضية (fair play) كلمة إنجليزية الأصل ترجمة للغة الفرنسية ب(froncejeu) ، أي اللعب السليم (jeu loyal) أي اللعب النزيه يتمثل في إحترام الروح الرياضية (fair play) في إحترام القواعد المكتوبة و إتباعها نص وروحا و عدم التشبث بفكرة الفوز مهما كان الثمن .

وقد صدر هذا التعريف في منتدى الأكاديمية الأولمبية الذي أنعقد بأولمبياد olympiade سنة 1983.

كما يوجد هناك ميثاق خاصا بالروح الرياضية (fair play) موافق و مكمل لليمين الأولمبي ، أصدره نادي بانا ثلون للوزن في سنة 1983 قصد تحديد القوانين غير مكتوبة المشار إليها في التعريف السابق (مجلة شباب 2000، ع01، ص11).

• **ميثاق الروح الرياضية (fair play)** مهما كان الدور الذي أقوم به في مجال الرياضة حتى و لو كان دور المتفرج على أن يلتزم بما يلي :

- ❖ العمل على أن تكون المباراة الرياضية فرصة للتمتع و حفلا بهيجا.
- ❖ الإلتزام بقواعد الرياضة الممارسة نسا وروحا.
- ❖ إحترام المنافسين كاحترام المرء لنفسه.
- ❖ تقبل قرارات الحكم ولجان التحكيم الرياضية مع العلم بأنهم غير معصومين من الخطأ إلا أنهم يعملون ما في وسعهم لتجنب ذلك.
- ❖ تجنب الادبو الإعتداء قولاً و فعلاً و كتابة.
- ❖ عدم إستعمال المكر و الغش من أجل الفوز.
- ❖ التحلي بالرزانة في الفوز و الهزيمة.
- ❖ تقديم المساعدة للآخرين من خلال تواجدي معهم و إفادتهم بخبرتي و تفهمي.
- ❖ تقديم الإسعافات لكل رياضي جريح أو معرض للخطر.
- ❖ ينبغي أن أعتبر نفسي حقا بمثابة سفير الرياضة و أن أسعى داعيا لإحترام المبادئ المذكورة أعلاه. (CALLENDER, 1969)

16- الرياضة و المجتمع العربي: نحن نحتاج في البداية إلى فهم واضح للنظريات الإجتماعية و خاصة إذا تطلعتنا إلى أحدث التغيرات الإيجابية في العلاقة القائمة بين الرياضة و المجتمع العربي ، إن النظريات الإجتماعية تخدمنا في تبني وجهة نظر وسلوك عملي مرتبط بطبيعة المجتمع العربي و الدور الذي يمكن أن تلعبه فيه ، إن النظرية الإجتماعية قد تتفق مع بعض آرائنا و معتقداتنا و قد تختلف و تتناقض ولكنها تعدف دائما إلى نفس الهدف فهي أدوات سهلة للفهم و التفسير و تحديد الأهداف و إختيار الوسائل المناسبة لتحقيق تلك الأهداف .

إن النظرية تتصف بالعموم فهي بعيدة عن الذاتية و هي قابلة دائما للإختيار و النقد و التعديل و لقد تبلورت النظرية و نوقشت ثم صيغت و عدلت ثم صيغت و هكذا تظهر بعد العديد من المراحل فهي

بذلك مادة للتفسير و التنبؤ في ضوء الحقائق النظرية و في ضوء إيديولوجية خاصة و يجب ألا نقع فريسة الإيمان المطلق بنظرية ما فكل النظريات محاولات للتفسير و التنبؤ و لا توجد نظرية ما فوق النقد أو التعديل أو حتى الرفض ، فهي أدوات للتفكير فقط و ليست هي الغاية الكبرى فلذلك يجب علينا أن نتعامل معها بحذر و بفكر ناقد و بإدراك للطبيعة الخاصة للمجتمع العربي و للرياضة من خلاله يجب علينا أن نعمل على مستويين:

-المستوى الأول: تطوير النظرية الإجتماعية الرياضية لطبيعة المجتمع العربي.

- المستوى الثاني: البحث عن نظرية عربية للإجتماع الرياضي.

إن كلا المستويين يحتاج إلى جهد كبير و عقل مستدير و فهم واعي حقيقي للمجتمع العربي، قد يسهل علينا الآن في البدايات الأولى لعلم الاجتماع الرياضي العربي أن نتعامل مع النظريات الكبرى من خلال منظور عربي و نأمل في المستقبل أن نضع نظرية عربية للاجتماع الرياضي.(David , 1976)

خلاصة

استخلاصا لما تم التطرق له، نرى بان قوانين النشاط البدني الرياضي التربوي تمثل إطارًا أساسيًا لتنظيم وتوجيه الأنشطة الرياضية في السياق التعليمي، وتهدف هذه القوانين إلى ضمان توفير بيئة آمنة وعادلة لجميع المشاركين، وتعزيز مفهوم الانضباط والأخلاقيات الرياضية، وبموجب هذه القوانين، يتوجب على المشاركين احترام القواعد واللوائح المعمول بها والتزامها، فمن خلال الامتثال لقوانين النشاط البدني الرياضي التربوي، يتعلم الأفراد قيمًا اجتماعية وثقافية مهمة. تشمل هذه القيم الروح الرياضية والاحترام المتبادل والتعاون والعدالة. تعكس هذه القيم قيمًا تساهم في بناء مجتمع يعتمد على الانفتاح والاحترام المتبادل بين الأفراد.

اسئلة التقويم

- حدد مفهوم الثقافة؟
- بين أهم تقسيمات الثقافة مع ذكر خصائصها؟
- اذكر مصادر الثقافة؟

- تحدث عن الهوية الثقافية والتربية البدنية والرياضية؟
- بين دور الألعاب والرياضات التقليدية في الحفاظ على الهوية الثقافية؟
- تحدث عن تأثير الأنشطة البدنية والرياضية في تطور المجتمع؟
- وضح طبيعة الرياضة والمجتمع العربي؟

المصادر

القران الكريم.

المراجع

القواميس

1. جمال الدين ابن منظور . (1978). *لسان العرب*. القاهرة، مصر: المطبعة الأميرية بولاق.

الكتب باللغة العربية

1. إبراهيم الفقي . (2008). *تحفيز الذكاء: دراسة نظرية وتطبيقية في التربية وعلم النفس*. مصر: دارالشروق.

2. إبراهيم عطا. (2010). *طرق التدريس العامة (المجلد 1)*. عمان، الاردن: مركز الكتاب للنشر.

3. إبراهيم جابر المصري. (2018). *الجودة الشاملة في التعليم (المجلد 1)*. الاسكندرية، مصر: دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.

4. ابراهيم، و شلتوت. (2002). *اصول التربية ونظم التعليم*. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.

5. ابن خلدون. (1999). *مقدمة ابن خلدون*. الاسكندرية، مصر: مطبعة الامير للنشر والتوزيع.

6. أحمد إبراهيم أحمد. (2003). *الجودة الشاملة في الإدارة التعليمية (المجلد 1)*. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء.

7. أحمد القرشي . (2012). *التعليم الإلكتروني: النظرية والتطبيقات*. السعودية: دار الفارابي.

8. احمد المهدي عبد الحليم. (2008). *المنهج المدرسي المعاصر (المجلد 1)*. عمان، الاردن: دار السيرة.

9. أحمد جميل عايش. (2008). *أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية (المجلد 1)*. عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع.

10. احمد عطا الله . (2006). *أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية (المجلد 1)*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

11. احمد علي السامرائي. (2001). *اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية*. الاسكندرية، مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.

12. أحمد عيسى داود. (2014). *أصول التدريس: النظري والعملي* (المجلد 1). عمان، الاردن: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
13. احمد مختار عضاضة. (بدون سنة). *التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتطبيقية* (الإصدار ط 3). بيروت: مؤسسة الشرق الاوسط للطباعة والنشر.
14. ادم كوبر. (2008). *الثقافة التفسير الأنثروبولوجي*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
15. اسامة كامل راتب. (2007). *علم النفس الرياضية المفاهيم التطبيقات* (الإصدار ط4). القاهرة: دار الفكر العربي.
16. أصول التدريس: النظري والعملي. (2014). أحمد عيسى داود. عمان، الاردن: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
17. ألديري علي . (1987). *أساليب تدريس التربية الرياضية*. الأردن: دار الأول للطباعة والنشر.
18. الربيعي، غالمي. (2018). *استراتيجيات وكفايات التدريس*. الجزائر: دار المجدد للطباعة والنشر.
19. السيد فتحى الويشى. (2013). *استراتيجيات التدريس بين النظرية و التطبيق*. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
20. الشيباني عمر. (1984). *طرق التدريب في مجال التربية الرياضية*. جامعة بغداد، العراق: كلية التربية الرياضية.
21. العناني. (2002). *اللعب عند الاطفال، الاسس النظرية والتطبيقية*. عمان- الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
22. امين انو الخولي، و الشافعي. (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة* (الإصدار ط 1). مصر: دار الفكر العربي.
23. امين انور الخولي. (1998). *اصول التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط 2). دار الفكر العربي.
24. اندراوس بشته، و عادل تيودور خوري. (2000). *عالم واحد للجميع*. لبنان: المكتبة البوليسية جونية.

25. انور محمد الشرقاوى. (2001). *التعلم: نظريات وتطبيقات* (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار العلم للنشر والتوزيع.
26. بسيوني، و الشاطي. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية* (الإصدار ط 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
27. بوبكر جيلالي . (2012). *بين الحضارة وفكرنا العربي المعاصر*. تيزي وزو، الجزائر: دار الأمل.
28. تشارلز بيكو. (1994). *اسس التربية البدنية*. القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية.
29. جابر عبد الحميد. (2008). *استراتيجيات التدريس والتعلم* (المجلد 1). عمان، الاردن.
30. جبرائيل بشارة بشارة. (2001). *علم التربية التطبيقي، المناهج و تكنولوجيا تدريسها و تقويمها*. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
31. جمال الدين ابن منظور. (1978). *لسان العرب*. القاهرة، مصر: المطبعة الأميرية بولاق.
32. جميلة بنكيران . (2016). *التعليم الإلكتروني: مفهومه وتقنياته وتطبيقاته*. المغرب: دار الكتب العلمية.
33. حسن حسين زيتون. (2004). *مهارات التدريس : رؤية فى تنفيذ التدريس*. عمان، الاردن: دار القلم للنشر والتوزيع.
34. حسين محمد حسنين . (2007). *طرائق التدريس*. عمان، الاردن: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
35. حمدان ساري . (1993). *دليل معلم التربية الرياضية* (المجلد 1). الأردن : وزارة التربية والتعليم.
36. حمزة الجبالي. (2016). *أساليب وطرق التدريس الحديثة* (المجلد 1). الاسكندرية، مصر: دار الكتاب للملايين.
37. حنان عبد الحميد العنابي. (2002). *اللعب عند الأطفال الأسس النظرية والتطبيقية*. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
38. حنفي محمود مختار. (1985). *الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

39. خالد محمد الحشوش. (2012). طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة (المجلد 1). عمان، الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
40. خير الدين هني. (1999). تقنيات التدريس (المجلد 1). الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
41. دلال كامل قدورة. (2011). طرق التدريس العامة (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار دجلة ناشرون وموزعون.
42. رابح تركي . (1982). أصول التربية والتعليم (المجلد 1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
43. رشيد احمد، و السبر خالد . (2018). أساليب التعليم في التربية الرياضية (المجلد 1). الرياض: مكتبة الملك فهد.
44. رشيد بن عبد العزيز أبو رشيد ، و خالد بن ناصر السبر . (2001). أساليب التعليم في التربية البدنية. السعودية: مكتبة فهد.
45. ريحي مصطفى عليان. (2019). إدارة مراكز مصادر التعلم (المجلد 1). عمان، الاردن: دار وائل طباعة، نشر، توزيع.
46. زكريا إسماعيل أبو الضباغات. (2007). المناهج أسسها و مكوناتها (المجلد 1). الاردن: دار الفكر.
47. زين العابدين، الوديان، و الرباعة . (2016). مبادئ التربية الرياضية. عمان: دار الكنوز للمعرفة والنشر .
48. زينب علي عمر ، و غادة جلال عبد الحكيم. (2002). منطلقات المنهج التربوي في مجتمع المعرفة (المجلد 1). القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
49. ساري حمدان، و واخرون. (1993). دليل معلم التربية الرياضية للصفوف (5-6-7). الاردن: وزارة التربية والتعليم.
50. سامية حسن الساعاتي. (1983). الثقافة و الشخصية (الإصدار ط 4). دار الفكر الغربي.
51. سحر توفيق نسيم ، جيهان لطفي محمد. (2015). الألعاب التربوية لطفل الروضة . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع .

52. سعد الدين العثماني . (2010). *منهجية التدريس وتقنيات الاتصال*. القاهرة، مصر: دار الجندي للنشر.
53. سلمان محمد ، و وصفي محمد الخزاولة. (2017). *التربية الرياضية الفاعلة (المجلد 1)*. عمان، الاردن: مكتبة المجمع العربي.
54. شاهر أبو شريخ. (2008). *إستراتيجيات التدريس (المجلد 1)*. عمان، الاردن: المعتمد للنشر والتوزيع.
55. صادق خالد الحايك. (2011). *لهوية الثقافية في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في عصر العولمة*. الاردن : المجلد 138.
56. صلاح الدين عرفة محمود. (2011). *المنهج الدراسي و الألفية الجديدة (المجلد 1)*. القاهرة، مصر : دارالقاهرة للطباعة والنشر.
57. صلاح تمام شادية عبد الحليم. (2016). *الشامل في المناهج وطرائق التعليم والتعلم الحديثة (المجلد 1)*. دبي، الامارات العربية المتحدة: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
58. ضياء الدين زاهر. (2005). *إدارة النظم التعليمية للجودة الشاملة*. القاهر، مصر: دار السحاب للنشر و التوزيع.
59. طارق السويدان. (2004). *في أصول التربية*. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
60. طارق عبد الرؤف محمد عامر. (2018). *التعليم والتعلم الالكتروني (المجلد 1)*. الاسكندرية، مصر: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
61. عباس السامرائي ، و السامرائي عبد الكريم . (1991). *كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية*. العراق: دار وائل للنشر.
62. عباس عبد الكريم. (1987). *طرق تدريس التربية البدنية والرياضية (المجلد 1)*. بغداد، العراق: دار الكتاب.
63. عبد الرحمن الهاشمي. (2008). *استراتيجيات حديثة في فن التدريس (المجلد 1)*. العراق: دار الرافدين.

64. عبد السلام مصطفى عبد السلام. (2017). *تحليل المنهج التربوي: مفاهيم وتطبيقات* (المجلد 1). عمان، الاردن: دار الكتاب العربي.
65. عبد العزيز التويجري. (2001). *تأملات في قضايا معاصرة* (الإصدار ط 1). القاهرة مصر : دار الشروق.
66. عبد الغني عماد. (2006). *سوسيولوجيا الثقافة* (الإصدار ط 1). بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
67. عبد الكريم غريب. (2003). *إستراتيجيات الكفايات و أساليب تقويم جودة تكوينهما* (المجلد 3). الاردن: منشورات عالم التربية.
68. عبد الله عبد الحليم، و رحاب عادل جيل. (2001). *المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية "مفاهيم ، مبادئ، تطبيقات"* (المجلد 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لينا الطباعة والنشر.
69. عبد الله عبد الحليم، و رحاب عادل جيل. (2012). *التعلم النشط: مفهومه وأسس وطرقه*. السعودية: ركز الملك عبد الله بن عبد العزيز العالمي لتنمية الأطفال.
70. عصام الدين متولي عبد الله. (2011). *طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة.
71. عصام محمد عبد القادر سيد. (2019). *سلسلة التنمية المهنية للمعلم - استراتيجيات التدريس الحديثة*. الاسكندرية، مصر: دار التعليم الجامعي.
72. علاء الغني عماد. (2006). *سوسيولوجيا الثقافة* (الإصدار ط 1). بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
73. علي الصاوي. (2022). *نظرية الثقافة* . الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب.
74. علي جابر احمد. (2006). *التدريب والتدريس الإبداعي* (المجلد 2). الكويت: شركة الإبداع الفكري.
75. علي متولي ابراهيم. (2018). *المدخل إلى التدريس* (المجلد 1). بيروت، لبنان: دار الكتب.

76. عمار عمورة. (2002). موجز في تاريخ الجزائر (الإصدار ط1). الجزائر: دار ربحانة للنشر والتوزيع.
77. فاطمة الأكرم . (2014). تحفيز المعلمين وتطوير أدائهم التعليمي. المغرب: دار الفكر العربي.
78. فتحي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة (المجلد 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
79. فريد حاجي. (2007). المناهج بين التقليد و التجديد. الاردن: دار أسامة.
80. فوزية دياب. (1980). القسم و العادات و التقاليد (الإصدار ط1). بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
81. كامل طه الويس. (2015). علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية . عمان : دار الايام للنشر والتوزيع.
82. كمال عبد الحميد زيتون. (2003). التدريس نماذج ومهارات (المجلد 1). القاهرة، مصر: عالمالكتب.
83. محمد الدريج. (2004). التدريس الهادف (المجلد 1). الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
84. محمد بوعلاق. (1999). الهدف الإجرائي وتمييزه وصياغته (المجلد 1). البليدة، الجزائر: قصر الكتاب.
85. محمد داوود الربيعي ، و سعيد صالح. (2010). الاتجاهات الحديثة في تدريب التربية الرياضية (المجلد 1). اربيل : مطبعة المنارة.
86. محمد احمد الصوالحة. (2014). علم النفس للعب . الاردن : دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة .
87. محمد حمدان. (2019). اصول علم ومهنة التدريس (المجلد 1). دمشق، سوريا: دار التربية الحديثة.
88. محمد خطاب عطيات. (1990). اوقات الفراغ والترويح. القاهرة: ط1.
89. محمد علي الخولي. (2011). تصميم التدريس. عمان، الاردن: دار الفلاح للنشر والتوزيع.

90. محمد محمود الخوالدة. (2003). *مقدمة في التربية (المجلد 1)*. الاسكندرية، مصر: دار العلم.
91. مصطفى عمر حمادة. (1996). *مجتمعات وثقافات البحر المتوسط*. دار المعارف الجامعية.
92. ناصر ابراهيم ناصر. (1996). *علم الإجتماع التربوي (الإصدار ط 2)*. بيروت: دار الجيل.
93. نبيل هلال هلال. (2003). *اعتقال العقل (المجلد 1)*. القاهرة، مصر: دار الكتاب العربي.
94. نوال العشي. (2019). *ادارة التعلم الصفي*. الاسكندرية، مصر: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
95. يوسف قطامي. (2005). *ادارة الصفوف الاسس السيكولوجية (المجلد 1)*. دمشق، سوريا: دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.

المراجع الاجنبية

96. André, D. (2000). *encyclopédie de l'évaluation en formation et en éducation* (Vol. 2). Paris: éd : ESF.
97. Angers, M. (1996). *initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines*. Québec, Canada: les éditions CEC Inc.
98. Baillargeon , N. (2012). *L'art de comprendre: Les nouvelles aventures de l'esprit critique*. Canada: Les éditions La Découverte.
99. CALLENDER, P. (1969). *Programmed learning: its development and structure*.Lodon: Longman.
- 100.Clermont , B. (1997). *la gestion totale de la qualité en éducation*. Canada: les éditions logiques.
- 101.David , H. (1976). *curriculum et évaluation*. London: open books.
- 102.DE Land, c. (1984). *Le dialogue pédagogique dés l élève*. Paris: edition Centurion.

103. Delmine , D. (1975). *introduction a la psychopédagogie*. Bruxelles, Belgique: édition A de Boeck.
104. Dominique , B. (2000). *la boîte a outils du formateur, 100 fiches de pédagogie*,. paris: éd tion d'organisation.
105. Gauthier , R. F. (2017). *Psychologie et pédagogie*. Canada: Presses de l'Université du Québec.
106. Hammond , L. D. (2010). *The Flat World and Education: How America's Commitment to Equity Will Determine Our Future*. Canada: Teachers College Press.
107. <https://www.almrsl.com> .(2022 ,04 08) .*almrsl*.
108. Jean , C. (1994). *évaluation scolaire* (Vol. 2). Bruxelles, Belgique: De Boeck université.
109. Jolibert , J. (2018). *Formes et méthodes de l'enseignement*. Dunod, france: Un tour d'horizon.
110. Jumentier, J. (1999). *la gestion des ressources humaines dans les systèmes éducatifs*. france: centre régional de documenta on pédagogique de Lyon.
111. Koutani, S. (1999). *le système d'enseignement entre rationalité et devenir*. Paris: éd L'Harmattan.
112. Lebrun , M. (2016). *Théories et méthodes pédagogiques pour enseigner et apprendre: Quelle place pour le numérique?* Belgique: De Boeck Supérieur.
113. Lefrançois , G. (2016). *Psychologie de l'enfant et de l'adolescent*. france: Pearson Éducation.

114.Lessard , C. (2013). *La profession enseignante au Québec: De la préparation à la retraite*. Canada: Presses de l'Université Laval.

115.Lévesque , H. (2015). *Enseigner: Agir dans l'urgence, décider dans l'incertitude*. Québec, Canada: Presses de l'Université du Québec.

116.Lintz, A. (1999). *constructing school success*.Angleterre: Cambridge press.

117.Louis , D. (2000). *des fins aux objectifs de l'éducation*. Bruxelles, Belgique: édition Labor.

118.Marchand, L. (1997). *l'apprentissage à vie, la pratique de l'éducation des adultes et l'andragogie*. Montréal, canada: Mac Graw-Hill.

119.Mendès-Verga, M. (1991). *projet d'établissement*. Bordeaux, france: centre régional de documenta on pédagogique.

120.Morissette, D. (1984). *la mesure et l'évaluation en enseignement*. Québec, Canada: les presses de l'université Laval.

121.Pelletier, G. (1999). *former les dirigeants de l'éducation : apprentissage dans l'action*. Bruxelles, Paris: De Boeck université.

122.Perrenoud , P. (2013). *Métier d'étudiant: Enseignant, formateur*. Suisse: ESF Éditeur.

123.Perrénoud, P. (1999). *dix compétences pour enseigner*. Paris: ESF éditeur.

124.Philippe , P. (1998). *l'évaluation des élèves*. Bruxelles, paris: De Boeck université.

125.Pierre Sané .(2006) .*Le rôle de l'éducation physique, du sport et de la culture, 5e Forum mondial sur le sport, l'éducation et la cultur.chine*.

126. Richard , G. (1994). *les objectifs pédagogiques, département de mesure et évaluation université Laval*. paris: Bibliothèque mondiale.
127. Richards, J. (1999). *teachers as cours developers*. Cambridge university press, Angleterre: Kathleen Graves editor.
128. Rodgers, T. (1995). *approaches and methods in language teaching, description and analysis*. Cambridge university press, Angleterre: Cambridge low price editions.
129. Taba, H. (2001). *curriculum développement, théorie and practice*. New York: Harcourt and Word.
130. Wataru Iwamoto .(2006) .*Le sport et les valeurs humaines , 5e Forum mondial sur le sport, l'éducation et la culture*.chine.