



طرق التدريس في التربية الرياضية

أ.د نيللي رمزي فهم

أ.د ناهدة محمود سعد

طرق التدريس في التربية الرياضية

أ.د. نيللى رمزى فهم

الأستاذة بقسم طرق التدريس
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان

أ.د. ناهد محمود سعد

الأستاذة بقسم طرق التدريس
بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة حلوان

الطبعة الثانية

٢٠٠٤

مركز الكتاب للنشر

تحياتكم إلى القديسة القبطية

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٩٨

الطبعة الثانية

٢٠٠٤

طبعة

حيثما توجد

الطبعة

الطبعة

الطبعة

الطبعة

الطبعة



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة

ت: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة ت: ٢٧٢٣٣٩٨

إهداء

إلى رائدة الرياضة النسائية
في العالم العربي ... نفيسة الغمراوي

المؤلفتان

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣	- إهداء
٥	- الفهرس
١٣	- المقدمة

الفصل الأول

ماهية التربية الرياضية المدرسية

٢١	- المقدمة
٢٢	- أهمية التربية الرياضية المدرسية
٢٣	- أهداف التربية الرياضية المدرسية
٢٤	- من أين علينا أن نبدأ
٢٦	- الطفل الذى يتحرك ويشعر ويفكر
٢٨	- الطفل المتحرك
٣٠	- عملية إكساب المهارات
٣٣	- القدرة البدنية
٣٦	- الإمكانيات الذاتية
٣٦	- الطفل المفكر
٣٨	- الطفل الذى يشعر

الفصل الثانى

ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

٤٥	- تعريف موضوع طرق تدريس مادة التربية الرياضية
٤٦	- معنى نظرية التدريس
٤٨	- الأسس العامة لنظرية التدريس وكيفية تطبيقها فى حصة التربية الرياضية
٤٨	- مفهوم أسس نظرية التدريس
٤٨	- الأساس الأول: التوضيح
٥٠	- تطبيق أساس التوضيح فى حصة التربية الرياضية
٥١	- الأساس الثانى: التلقى الواعى للمعارف من جانب التلاميذ
٥٣	- تطبيق أساس التلقى الواعى للمعارف فى حصة التربية الرياضية
٥٤	- الأساس الثالث: التثبيت والاحتفاظ بالمعارف
٥٤	- تطبيق أساس التثبيت فى حصة التربية الرياضية

الصفحة

الموضوع

- ٥٥ - الأساس الرابع: منهجية الدرس
- ٥٥ تطبيق أساس منهجية الدرس في حصة التربية الرياضية ...
- ٥٦ - الأساس الخامس: مبدأ علمية التدريس
- ٥٦ تطبيق أساس مبدأ علمية الدرس في حصة التربية الرياضية

الفصل الثالث

مدرس التربية الرياضية والحصة المدرسية

- ٦١ - تعريف الحصة المدرسية
- ٦١ - مضمون الحصة المدرسية
- ٦٤ - أهداف حصة التربية الرياضية
- ٦٤ - الأهداف التعليمية
- ٦٥ - الأهداف التربوية:
- ٦٦ - التربية الأخلاقية في حصة التربية الرياضية
- ٦٧ - التربية لحب العمل في حصة التربية الرياضية
- ٦٧ - التربية الجمالية في حصة التربية الرياضية
- ٦٩ - طرق ووسائل التربية في حصة التربية الرياضية
- ٦٩ - طرق تنمية مساهمة التلاميذ في الحصة
- ٧١ - طرق الإقناع في حصة التربية الرياضية
- ٧٢ - طرق إكساب العادات في حصة التربية الرياضية
- ٧٣ - طرق التحفيز في حصة التربية الرياضية
- ٧٤ - طرق التعليم والتعلم:
- ٧٥ - طرق قائمة على جهد المعلم
- ٧٦ - طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم
- ٧٨ - طرق قائمة على التعلم الذاتي
- ٧٩ - طرق تعلم المهارات الحركية:
- ٧٩ - الطريقة الجزئية
- ٧٩ - الطريقة الكلية
- ٨٠ - الطريقة الجزئية الكلية
- ٨٠ - طريقة المحاولة والخطأ
- ٨٠ - تقسيم حصة التربية الرياضية
- ٨٢ - الجزء التمهيدي

الصفحة

الموضوع

٨٥	- الجزء الرئيسى
٨٥	- الجزء الختامى
٨٧	- مدرس التربية الرياضية
٩٠	- بعض النقاط التى تؤثر على عمل المدرس القيادى
	- واجبات المدرس نحو:
٩٢	- الإمكانيات المادية بالمدرسة
٩٦	- نحو الأجواء الطبيعية
٩٧	- نحو أسرة المدرسة
٩٩	- نحو المراحل السنية

الفصل الرابع

تنظيم حصة التربية الرياضية

١٠٣	- أهمية التنظيم فى حصة التربية الرياضية
١٠٤	- الاشكال الاساسية للتنظيم:
١٠٤	- الأقسام
١٠٦	- الفريق
١٠٦	- المجموعة
١٠٧	- الزوجى
١٠٧	- الاشكال التنظيمية أثناء الاداء:
١٠٧	١ - التنظيم المواجه
١٠٨	٢ - التنظيم فى أقسام:
١١١	٣ - التنظيم فى مجموعات
١١١	٤ - التنظيم بواجبات إضافية
١١٣	٥ - التنظيم فى محطات
١١٤	٦ - التنظيم الدائرى

الفصل الخامس

أساسيات الحركة والمكان

١٢١	- أساسيات الحركة
١٢١	- مقدمة
١٢٧	- الأسس الحركية الأربعة لنظرية لابان
١٢٨	- أساسيات الجسم

الصفحة

الموضوع

- ١٣٠ - الجسم فى حالة الحركة
- ١٣١ - الأنشطة الخاصة بنقل حركة الجسم من مكان لآخر
- ١٣١ - الأنشطة الخاصة بالأداء الحركى فى الثبات
- ١٣٢ - الأنشطة التنفيذية للتحكم فى أجزاء أخرى
- ١٣٣ - أوضاع الجسم
- ١٣٣ - دور أجزاء الجسم فى الأنشطة
- ١٣٤ - استخدام أجزاء الجسم لتعلق الوزن الجسمى
- ١٣٥ - دعم واستلام الوزن الجسمى
- ١٣٦ - أساسيات المجهود
- ١٣٧ - الاتجاهات الخاصة بالمجهود
- ١٣٨ - اتجاهات التسامح
- ١٣٨ - اتجاهات القتال
- ١٣٩ - التدفق

- أساسيات المكان

- ١٤٠ - مقدمة المكان
- ١٤١ - المستويات
- ١٤٢ - الامتدادات
- ١٤٢ - طبيعة الأرض وخصائصها
- ١٤٣ - طبيعة الهواء المحيط وخصائصه
- ١٤٣ - المساحة الشخصية
- ١٤٤ - الاتجاهات
- ١٤٤ - المستويات
- ١٤٤ - الامتدادات
- ١٤٥ - خصائص الهواء

- أساسيات العلاقات

- ١٤٥ - مقدمة
- ١٤٧ - الفرد فى البيئة المحيطة
- ١٤٧ - الأشياء والأصوات فى البيئة
- ١٤٨ - الكلمات المستخدمة فى تنمية العلاقات
- ١٥٠ - تكوين أساسيات الحركة الأربعة عند التصميم والتعليم

الصفحة

الموضوع

- ١٥٢ الجسم -
- ١٥٢ المجهود -
- ١٥٢ المساحة -
- ١٥٢ العلاقات -

الفصل السادس

التمرينات

- ١٥٥ لماذا يجب وضع التمرينات ضمن المناهج الدراسية -
- ١٥٦ طبيعة التمرينات -
- ١٥٧ التنوع في أشكال التمرينات -
- ١٥٩ التمرينات الإيقاعية الحديثة -
- ١٥٩ التمرينات الفنية «الجمباز الفني» -
- ١٦٠ التمرينات التربوية -
- ١٦١ تدريس أنواع وأساليب التمرينات -
- ١٦٣ أساسيات الحركة في التمرينات -
- ١٦٤ أساسيات الجسم في التمرينات -
- ١٦٥ التوازن -
- ١٦٥ العناصر التي تؤثر على التوازن -
- ١٧٣ أجزاء الجسم -

الفصل السابع

مدرس التربية الرياضية والمراحل السنوية

- ١٧٧ المراحل السنوية صفاتها خصائصها وتأثيرها على طرق التدريس -
- ١٧٨ مبادئ النمو -
- ١٧٩ تقسيم مراحل النمو -
- ١٧٩ المرحلة الأولى: الطفل قبل سن الدراسة من ١ - ٦ سنوات -
- برامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة -
- ١٨٣ «طفل رياض الأطفال» -
- ١٩٥ المرحلة الثانية: الطفل في سن الدراسة من ٧ - ١٨ سنة -
- ١٩٥ من ٧ - ٩ سنوات -
- ١٩٦ خصائص النمو للطفل من ٧ - ٩ سنوات -
- ١٩٧ برنامج الأنشطة الحركية للطفل من سن ٧ - ٩ سنوات -

الصفحة

الموضوع

١٩٨	- من ١٠ - ١٢ سنة
٢٠٠	- خصائص النمو للطفل من ١٠ - ١٢ سنة
٢٠١	- برنامج الأنشطة الرياضية للطفل من سن ١٠ - ١٢ سنة ...
٢٠٥	- الطفل من ١٣ - ١٥ سنة «مرحلة البلوغ»
٢٠٨	- خصائص النمو للطفل من ١٣ - ١٥ سنة
٢١٠	- برنامج الأنشطة الرياضية
٢١١	- سن ١٦ - ١٨ سنة «مرحلة التعليم الثانوى»
٢١٢	- خصائص النمو
٢١٣	- برنامج الأنشطة الرياضية
٢١٤	- المرحلة الثالثة: سن التزوج ابتداء من ١٩ - ٢٢ سنة «مرحلة التعليم الجامعى»
٢١٥	- خصائص النمو
٢١٦	- برامج الأنشطة الرياضية فى المرحلة الجامعية

الفصل الثامن

المهارات التدريسية

٢٢١	- مقدمة
٢٢٢	- تعليم المهارات الأساسية
٢٢٢	- الحركات والأوضاع
٢٢٣	- مهارة استخدام الصوت
٢٢٣	- مهارة استخدام المصطلحات
٢٢٤	- مهارة استخدام الصفارة
٢٢٥	- مهارة تنظيم التلاميذ واستخدام الأدوات
٢٢٧	- الملاحظة
٢٢٧	- ملاحظة المهارات الفردية
٢٢٨	- ملاحظة مهارة الألعاب وأسلوب اللعب
٢٣٠	- تحضير الحصة ووضع الجدول
٢٣٢	- بعض التوجيهات العامة للاستفادة القصوى من وقت الحصة المتاح

الفصل التاسع

المدرس والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدرسة

٢٣٧	- مقدمة
٢٣٧	- الأنشطة الرياضية الداخلية بالمدرسة

الصفحة

الموضوع

٢٣٩		- تعريفها
٢٣٩		- أهدافها
٢٤٠		- أنواعها
٢٤٠		- واجبات المدرس نحو برامج الأنشطة الرياضية الداخلية بالمدرسة
٢٤٠		- الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة
٢٤٠		- مقدمة
٢٤١		- تعريفها
٢٤٢		- أهدافها
٢٤٢		- أنواعها
٢٤٣		- واجبات المدرس نحو الأنشطة الرياضية الخارجية

الفصل العاشر

المنهج الدراسي النظري

٢٤٧		- المنهج الدراسي (الأوركسترا)
٢٤٨		- المنهج الدراسي (الإبحار)
٢٤٨		- المنهج الدراسي (السيرك)
٢٤٨		- استخدام الاستعارات في المنهج النظري
٢٤٩		- أسلوب التقييم في تنمية المنهج النظري
٢٥٠		- الإنضباط
٢٥٠		- إعادة بناء المجتمع
٢٥٢		- العملية التعليمية
٢٥٣		- تحقيق الذات
٢٥٣		- ملائمة البيئة
٢٥٤		- الأبعاد المختلفة في أساليب تقييم المناهج الدراسية
٢٥٤		- تنمية الطالب
٢٥٥		- الأهداف الثقافية والاجتماعية
٢٥٧		- محتويات المواد التي يتم دراستها
٢٥٨		- المناهج الدراسية المقدمة للمراحل السنية من (٥ - ١٢ سنة)
		- التنمية البدنية والإدراكية والاجتماعية للأطفال وارتباط كل
٢٥٩		منها بالسن
٢٥٩		- سن ٥ سنوات

الصفحة

الموضوع

الترقيم

٢٦٣	 من ٦ - ٧ سنوات	٢٦٢
٢٦٧	 من ٨ - ٩ سنوات	٢٦٢
٢٧١	 من ١٠ - ١٢ سنة	٢٦٢
الفصل الحادى عشر		
تخطيط المنهج الدراسى		
٢٧٧	 - تخطيط المنهج الدراسى	٢٦٢
٢٧٩	 - كيفية تخطيط المنهج الدراسى	٢٦٢
٢٧٩	 - أهداف المنهج الدراسى	٢٦٢
٢٧٩	 - دراسات خاصة بالمجتمع	٢٦٢
٢٨١	 - دراسات خاصة بالطلاب	٢٦٢
٢٨٥	 - اقتراحات يقدمها المتخصصون فى مجال التربية الرياضية	٢٦٢
الفصل الثانى عشر		
تقييم المنهج الدراسى		
٢٨٩	 - كيف يتم البدء فى عملية التقييم	٢٦٢
٢٩٠	 - أهمية التقييم فى التربية الرياضية	٢٦٢
٢٩٠	 - تقييم الطالب	٢٦٢
٢٩٢	 - تقييم المدرس	٢٦٢
٢٩٥	 - تقييم البرنامج الدراسى	٢٦٢
٢٩٥	 - أهداف التقييم:	٢٦٢
٢٩٥	 - نموذج الرغبات المطلوبة	٢٦٢
٢٩٧	 - نموذج الأهداف الحرة	٢٦٢
٢٩٧	 - النموذج الفنى	٢٦٢
٢٩٨	 - هل التقييم هو تقييم كى أم كيف ؟	٢٦٢
٣٠١	 - المراجع العربية	٢٦٢
٣٠٣	 - المراجع الأجنبية	٢٦٢

المقدمة

يستمد موضوع طرق التدريس لمادة التربية الرياضية أساسه النظرى من نظرية التدريس التى هى بدورها إحدى أقسام علم التربية.

والكتاب الحالى «طرق التدريس فى التربية الرياضية» يستمد أساسه النظرى من نظرية التدريس ويوضح لنا كيفية تطبيق الطرق المختلفة لتنمية الصفات البدنية وتنمية المهارات لدى التلاميذ والتلميذات فى المراحل السنية المختلفة. وتستند طرق التدريس فى مادة التربية الرياضية على كل من الخبرة العملية المكتسبة فى حصة التربية الرياضية من ناحية وعلى تقدم العلوم الأخرى وتطبيقاتها فى مجال التربية البدنية. ويركز الكتاب بوجه خاص على أساليب تخطيط وتحضير وتنظيم وقيادة وتنفيذ حصة التربية الرياضية مع تحديد الأهداف والواجبات لها.

والاهتمام الذى يوليه الكتاب لحصة التربية الرياضية بوجه خاص يرجع إلى قناعتنا أنها المجال الأهم لمزاولة أطفالنا وشبابنا للتربية الرياضية. وإذا كان من أهداف الحصة رفع الكفاءة الجسمانية للأجيال القادمة عن طريق تنمية المهارات الحركية والقدرات الجسمانية، وتنمية روح الانضباط والتعاون والعمل الجماعى والإيثار فإنها أيضاً الأساس والحافز الرئيسى لمزاولة الرياضة فى أوقات الفراغ خاصة بالنسبة للفتيات. فتوفر الإمكانيات المادية لا يكفى وحده لجذب الشباب وخاصة الفتيات للمشاركة فى الأنشطة الرياضية. وتشير العديد من الدراسات البحثية المقارنة إلى الدور الجوهرى والمحورى للحصة فى تنمية الرغبة لدى الشباب فى مزاولة الرياضة فى وقت الفراغ وبالتالي بناء جيل قادر جسمانياً وتوسيع قاعدة الاختيار لمجالات رياضة البطولة.

وقد توخينا عند إعداد هذا الكتاب الربط بين المعارف النظرية وتطبيقاتها العملية وذلك لمساعدة القراء من دارسى التربية الرياضية بالجامعات والمدربين والمدرسات بالمدارس على تطوير حصة التربية الرياضية على أسس علمية. كما راعينا الاهتمام بشكل خاص بالأشكال التنظيمية داخل الحصة وذلك بهدف الوصول إلى تعميم حصة التربية الرياضية مكثفة وشيقة ومثيرة فى نفس الوقت مع التعريف ببعض المناهج والطرق المستحدثة للتعامل مع التلاميذ على أساس من النشاط الحر دون التضحية بالقدرة على التوجيه للوصول إلى النتائج المرغوبة بوسائل غير مباشرة وجذابة.

ونود أن نلفت نظر القارئ الكريم إلى أننا قد تعرضنا بشكل موسع لقضية تطور المهارات الحركية لدى الطفل والمراهق حتى سن الشباب وذلك كأساس لتصميم حصة مناسبة للقدرة الحركية لمستويات السن المختلفة وذلك لمقابلة النقص الواضح فى أدبيات طرق التدريس والتي لا تتعرض كثيراً لهذا التطور مع إهمال واضح للمراحل السنية المبكرة وحيث مازالت التربية البدنية فى رياض الأطفال فى وطننا الحبيب تعاني من الإهمال الشديد نتيجة للجهل والإهمال وعدم التوجيه معاً.

أما قضية دور الإمكانات المادية المتاحة للمدرس فى مدارس الجمهورية وخاصة الحكومية منها فقد حاولنا قدر الإمكان مناقشة وسائل التغلب على نقصها مع التركيز على أساليب إعداد درس جيد بالرغم من هذا النقص وكيفية البحث عن إمكانات بديلة قليلة التكلفة متناسبة مع البيئة وأيضاً قدمنا للنصائح لمدرس التربية الرياضية باعتباره قائداً محلياً على كيفية التغلب على هذا النقص وأسلوب معالجة وكيفية الحصول على موارد إضافية بطرق مقبولة ومبتعصة قائمة على التحفيز والعمل التطوعى.

وقد توخينا دائماً على مدار فصول الكتاب الإثنى عشر الربط بين الجوانب التعليمية والتربوية والاجتماعية مع التركيز على إظهار أهمية تنمية الإدراك وكيف أنه يجب أن يصاحب عملية التعليم مع إتاحة الفرصة للطفل

والتلميذ على أن يسأل ويحلل ويتصل بالآخرين مع الاهتمام بموضوع
الإتجاهات النفسية وآثرها المباشر على تخطيط وإدارة حصة التربية الرياضية
كما راعينا وضع تطبيقات مناسبة في نهاية كل فصل.

وأخيراً فإن الكتاب يتوجه بشكل أساسى إلى طلبة وطالبات كليات التربية
الرياضية والمدرسين والمدرسات الحاليين بمدارس الجمهورية وكافة المهتمين
بتنمية مهارات التخطيط والتنظيم والإعداد ووضع المناهج فى مجال التربية
الرياضية بوجه عام والتربية الرياضية المدرسية بوجه خاص.
وقد تناولنا فى **الفصل الأول** التعريف بأهمية وأهداف التربية الرياضية
المدرسية مع إعطاء بعض التعاريف الأساسية التى تمثل مفردات لغة هذا
العلم.

ثم تعرضنا فى **الفصل الثانى** لماهى طرق تدريس مادة التربية الرياضية مع
عرض لأسس نظرية التدريس العامة وتطبيقاتها على طرق تدريس مادة التربية
الرياضية بأمثلة توضيحية مبسطة وسيلة الفهم حتى يتمكن للدارس استيعاب
هذه الأسس النظرية العامة.

أما **الفصل الثالث** فقد خصص لمدرس التربية الرياضية والحصة المدرسية
وذلك لتحديد واجبات المدرس نحو الحصة مع التعرض بشئ من التوسع
للأهداف التعليمية والتربوية للحصة والمسئول عن تنفيذها بشكل مبتكر لمدرس
التربية الرياضية ثم تعرضنا لطرق ووسائل التربية فى الحصة وذلك لما لقصية
التربية من أهمية هائلة نرجو أن لا تهمل فى مدارسنا اعتماداً على القيام
بواجب التعليم كما لو كان هو المقصود والهدف النهائى مع الربط عند وضع
الأمثلة بالأشكال التنظيمية للحصة ذلك أن طرق ووسائل التربية فى الحصة
ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكيفية تنظيم الحصة وإدارتها.

كما تعرضنا فى هذا الفصل لواجبات المدرس نحو الإمكانيات المادية
والأجواء الطبيعية.

وفى الفصل الرابع تعرضنا لقضية التنظيم فى حصة التربية الرياضية مع التركيز على أهمية التنظيم وأشكاله بوجه عام وأشكاله أثناء الأداء بوجه خاص ونحن نعتقد أن إجادة العمل فى الحصة من جانب مدرس التربية الرياضية أساسه حسن التنظيم والذى يمثل بدوره أحد أهم المداخل لتكثيف الحصة وجعلها مشوقة فى نفس الوقت .

وفى الفصل الخامس تعرضنا لبعض المعارف المرتبطة بأساسيات الحركة والمكان والعلاقات . وعند التعرض لأساسيات الحركة عالجنا الحركات الأدائية والحركات التعبيرية فى الارتباط بأساسيات الجسم فى حالة الحركة وأوضاع الجسم وكيفية استخدام أجزائه وكذلك الاتجاهات الخاصة بالمجهود . وفى أساسيات المكان تعرضنا لعناصر البيئة المحيطة وتأثيرها وأخيراً ناقشنا الأساس الثالث المرتبط بعلاقة الإنسان بالبيئة وكيفية تنمية العلاقات الإنسانية .

وخصص الفصل السادس للتمرينات باعتبارها من أهم مكونات مناهج التربية الرياضية مع التعرض للأشكال الحديثة للتمرينات وكيفية تدريسها .

وفى الفصل السابع ركزنا على المراحل السنية وصفاتها وخصائصها وتأثير كل ذلك على طرق التدريس وكيفية مراعاة مدرس التربية الرياضية لهذه الخصائص ودمجها فى خطته وأساليبه وهنا أعطينا القارئ مجموعة كبيرة من الأمثلة والتمرينات المناسبة لكل مستوى سننى مع التوضيح بالرسم .

ثم خصص الفصل الثامن للمهارات التدريسية وكيفية تعليم المهارات الأساسية مع إعطاء بعض التوصيات للاستفادة القصوى من الوقت المتاح للحصة وهو بهذا يتوجه مباشرة للمدرس لإعطائه مجموعة من الأفكار والوسائل والتوصيات التى تساعد فى عمله .

أما الفصل التاسع فقد تعرض لدور المدرس فى الأنشطة الداخلية والخارجية للمدرسة بخلاف حصة التربية الرياضية مع التعريف بواجباته فى هذا الشأن الهام .

أما الفصل العاشر فقد تعرض لبعض النظريات الحديثة فى المناهج مع التعرض للأبعاد المختلفة فى أساليب تقييم المناهج الدراسية مع إعطاء مجموعة من الجداول حول التنمية البدنية والاجتماعية والإدراكية للأطفال فى سنوات العمر المختلفة.

وأخيراً يصل الكتاب إلى نهايته فى **الفصلين الحادى عشر والثانى عشر** بطرح قضيتى التخطيط للمنهج الدراسى ثم عمليات تقييم المنهج الدراسى مع شرح لطرق وأساليب التقييم.

وفى النهاية نرجو المؤلفتان أن يكون فى هذا الكتاب بعض النفع لطالبات وطلبة التربية الرياضية مدرسى ومدرسات الغد وكذلك للزميلات والزملاء العاملين فى مجال التدريس فى المستويات التعليمية المختلفة.

وفقنا الله جميعاً لخدمة التربية الرياضية وأبنائنا فى كل موقع

المؤلفتان

أغسطس ١٩٩٨

www.hollanduniversity.org

الفصل الأول

ماهية التربية الرياضية المدرسية

* مقدمة

* أهمية التربية الرياضية المدرسية

* أهداف التربية الرياضية المدرسية

* من أين علينا أن نبدأ

* الطفل الذى يتحرك ويشعر ويفكر

* الطفل المتحرك

* عملية إكساب المهارات

* القدرة البدنية

* اللياقة البدنية

* الإمكانيات الذاتية

* الطفل المفكر

* الطفل الذى يشعر

ماهية التربية الرياضية المدرسية

المقدمة:

إن تدريس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضى أوقاتاً سعيدة لكلا منهم (المدرس - التلميذ). وهي عملية اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع الجسم أن يقوم به وكيف يمكن إكسابه المهارات المختلفة.

إن التلاميذ يحبون الحركة ويحبون التعلم ونحن نلاحظ ذلك أثناء ملاحظتنا لهم وهم يلعبون في الشارع أو في الملاعب، إن الحركة بالنسبة لهم تمثل شكلاً من أشكال المتعة والسعادة نتيجة الشعور بفعل شئ محدد يقومون به ومن المهم والحيوي جداً أن تتاح للتلميذ الفرصة ليتعلم كيف يتحرك وأيضاً ليتحرك كي يتعلم، وعلينا كمدرسين مسئولية أن نجيب التلاميذ في التربية الرياضية وبالتالي يتم تنمية مهارات الحركة وتزايد لديهم المعرفة بأنواع الحركات وكيفية أدائها بشكل سليم خلال مراحل حياتهم.

إن الوقت الذي يتم فيه أداء أنشطة التربية الرياضية هو وقت العمل المحبب لدى التلاميذ فهم يعملون عملاً حقيقياً وليس فقط الرؤية أو الإستماع.

إن التلاميذ عادة ما يحبون الجو الممتع حولهم وخاصة الأنشطة التي تتم في الهواء الطلق والبعد عن جو الالتزام المفروض عليهم داخل جدران الفصل - أيضاً فإن استخدام بعض المعدات والأدوات المساعدة يساعد على خلق روح المنافسة أثناء أداء الحركات المطلوبة ومن خلالها يتطلع التلميذ إلى أن يقوم بأداء هذه الحركات وحده أو مع آخرين.

وأنت كمدرس مدرسى لك ميزة أن هؤلاء التلاميذ مازالوا فى سن مبكر وبالتالي فعليك العمل على زيادة حُبهم للاشتراك فى الدروس التى تقوم بتعليمها لهم.

* أهمية التربية الرياضية المدرسية:

إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسمانى للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية، وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداه فى المسابقات والتمرينات التى تتم من خلال تعاون التلميذ مع آخرين أو منفرداً.

أما المهارات التى يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدى إلى إكتساب المهارات التى تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

والتربية الرياضية هى عملية حيوية فى المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسى فى تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ لمنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية.

إن التلاميذ عادة ما يرغبون فى ممارسة الألعاب التى بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ ذوى المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج فى المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات وبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم.

- ومن الهام جداً أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ فى التربية الرياضية لتنمية مهاراتهم الشخصية وانتمائاتهم تجاه التربية الرياضية، وأيضاً فإن وجود برنامج رياضى يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق

الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر هام جداً وعلى ذلك فمن غير المفترض أن جميع الأطفال سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة ونفس المستوى.

* أهداف التربية الرياضية:

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

- ١ - إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- ٢ - تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
- ٣ - المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها.
- ٤ - تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
- ٥ - قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- ٦ - تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- ٧ - تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- ٨ - تحسين قدرتهم الابتكارية.
- ٩ - تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- ١٠ - تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم.

وعلى المدرس تعليم التلاميذ كيفية حل المشاكل كجزء من هذه العملية التربوية، فمن الهام جداً أن يتعلم التلميذ خلفية علمية مناسبة أثناء كل فصل تعليمي في التربية الرياضية. إن أهداف برامج التربية الرياضية تختلف تبعاً لكل برنامج وجودة كل برنامج تتوقف على الأهداف المطلوب الوصول إليها من خلال تنفيذ البرنامج. وهدفنا كمدرسين أن نعمل على تدريس الأنشطة الرياضية التي تشجع التلاميذ وتساعدتهم على أن يكونوا متحركين من خلال

مهارات حركية سليمة لمواجهة كافة الظروف. والأنشطة الحركية مثل المنافسة والمتعة سوف تعمل على تأثير إيجابي لهم طوال حياتهم من خلال لياقتهم الجسمية.

* من أين علينا أن نبدأ:

- إن العملية التعليمية غالباً ما يتم تنفيذها من خلال إعطاء أوامر عندما يأمر المدرس بأداء بعض الحركات أو التمرينات الواجب أداؤها من التلاميذ.

وهناك أربعة عناصر أساسية تؤثر في ما الذي يفعله الجسم وهى:

- * عناصر الجسم.
- * عناصر المكان.
- * عناصر الطاقة والمجهود.
- * عناصر العلاقة.

وهذه العناصر تتحكم فى أين يتحرك الجسم وكيف يتحرك ومع من يتحرك.

* أين نحن الآن:

لقد تعاظم دور مناهج التربية الرياضية بالمدارس بمراحلها المختلفة وهناك كثير من المدارس الآن تستخدم الأساليب الحديثة فى تدريس بعض الأنشطة التى تستوجب استخدام الأدوات والمعدات الحديثة وهناك مدارس أخرى «وهى الغالبية العظمى» لا يوجد لديها أى تسهيلات أو إمكانيات إلا وجود منطقة مفتوحة لإعطاء الدروس الخاصة بالتربية الرياضية أو صالة صغيرة بها بعض الأحبال والأطواق والكرات.

وتفاوت ضعف هذه الإمكانيات، «بشرية - مادية» من محافظة إلى أخرى. فهناك المحافظات التى يغلب عليها الطابع الريفى والزراعى وهناك المحافظات التى يتكون سكانها من البدو والبقية من سكان المدن. لذلك يجب علينا أن نركز على طبيعة الجانب الإقليمى لأن مشكلات المدن تختلف عن القرى بالرغم من اشتراك الجميع فى مجموعة من المشاكل الرئيسية التى تجمع

بينها جميعاً بعضها عام وبعضها خاص بدرس التربية الرياضية بالمدارس كما أن هذه المعوقات يرتبط بعضها بالدرس مباشرة والبعض الآخر له علاقة بنظام التعليم وإمكانياته ككل:-

١ - كثافة الفصول: لا تسمح المباني الموجودة بالمدرسة باستيعاب العدد المتزايد للتلاميذ وهذه الكثافة فى العدد تلقى عبئاً متزايداً على عاتق مدرس التربية الرياضية كذلك على الإمكانيات الرياضية الموجودة بالمدرسة.

٢ - نظام الفترات: نجد أن كثير من المدارس الرسمية تطبق نظام الفترتين وينتج عن ذلك ضغط اليوم التعليمى وإعطاء الأولويات للمواد الأخرى مع إهمال المواد التربوية الهامة مثل التربية الرياضية والموسيقى والرسم.

٣ - نقص أعداد المدرسين: وهى مشكلة هامة لأن بعض خريجي كليات التربية الرياضية يتجه إلى مهن أخرى تدر عليه دخلاً أكبر. والبعض الآخر للتخلص من نظرة الآخرين «الدونية» إلى التربية الرياضية.

٤ - عجز الإمكانيات المادية بالمدارس وقلة الميزانيات التقديرية التى تقدمها إدارات التربية الرياضية فى المناطق التعليمية، كذلك وبناء الفصول فى أحواش المدارس.

٥ - مشاكل مرتبطة بالحالة الصحية والغذائية للتلميذ وانخفاض المستوى الاقتصادى والصحى للتلاميذ.

٦ - اهتمام الدولة برياضة الاتحادات الرياضية جزئياً وإهمال الرياضة المدرسية.

٧ - عدم وجود الوعى الرياضى بين أولياء الأمور والتركيز على اجتياز الشهادات العامة وعلى الدروس الخصوصية وإهمال التربية الرياضية والفنية.

٨ - عدم الاهتمام الكافى من وسائل الإعلام على الدور الذى تلعبه الرياضة المدرسية.

٩ - مادة التربية الرياضية مازالت إلى الآن مادة ليس لها تأثير فى مجموع الدرجات الكلى.

- وهناك أيضاً بعض المدارس التى تولى اهتماماً كبيراً ببرنامج التربية الرياضية اليومى فى الوقت الذى تقوم فيه بعض المدارس الأخرى باعتبار ذلك الوقت هو وقت فراغ يتم إشغاله من خلال أى أنشطة دون تجهيز أى برنامج ويقوم مدرس التربية الرياضية بعمل مباراة يكون فيها هو الحكم أثناء لعب التلاميذ فقط.

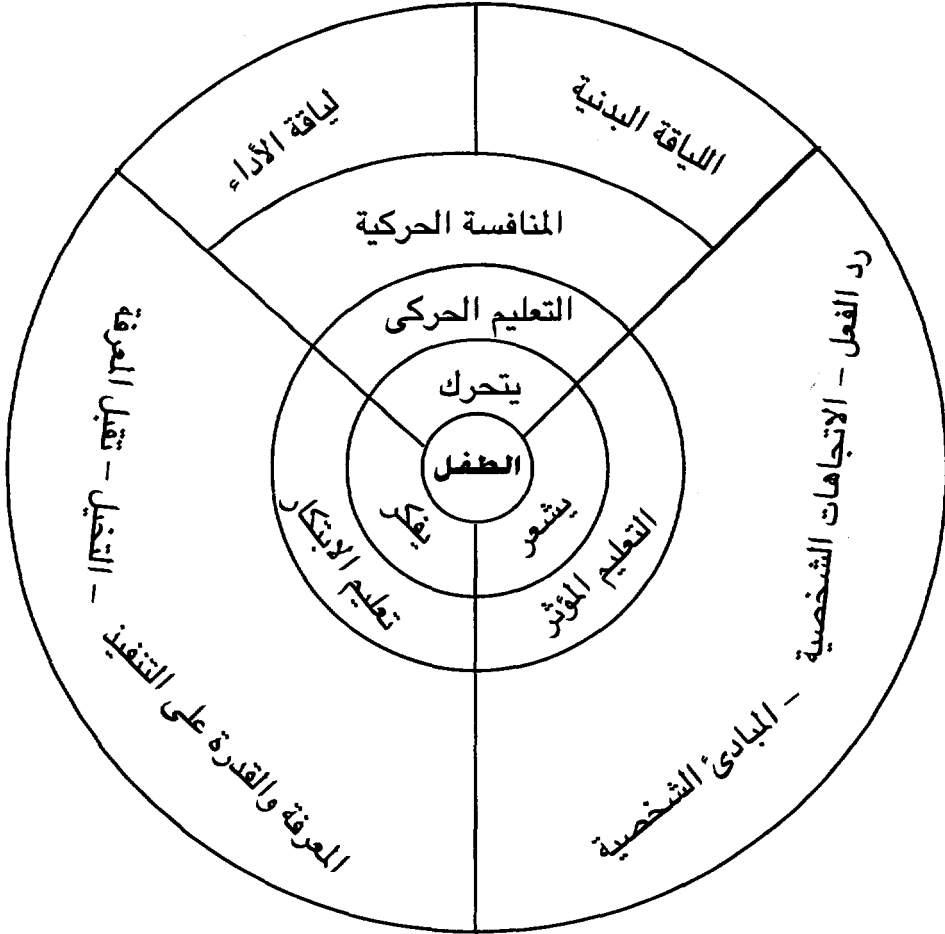
- إن هناك دلائل كثيرة على أن الأنشطة البدنية واللياقة البدنية لهما من العناصر الرئيسية فى الحياة الصحية السليمة للتلاميذ والبالغين على حد سواء وعلى هذا الأساس فيجب على المدرسين أن يشاركوا التلاميذ فى ممارسة الرياضة من خلال البرامج الرياضية الترفيهية. ومن خلال الرؤية السابقة فإننا يجب أن نعد برامج تشمل على تدريبات اللياقة والنمو الحركى وإكتساب المهارات وتنمية العلاقات الاجتماعية وتعليم المهارات الأساسية والعمل على ابتكار الحركات الجديدة.

- إن المدخل العلمى هو مدخل يركز على قيمة التحركات الرياضية السليمة فى حياة التلاميذ، مع ضرورة التأكيد على أنهم هم الهدف الرئيسى من تدريس التربية الرياضية وعلى هذا الأساس لابد أن نكون على قدر كبير من الحساسية ومتفهمين وقادرين على تعليم التلاميذ ما يحتاجونه.

*** الطفل الذى يتحرك ويشعر ويفكر:**

- نحن نعلم أن حواس الطفل تظهر ويتم إدراكها مع النمو الجسمانى للطفل الطبيعى وأن التغير الذى يحدث فى أحد هذه الحواس غالباً ما يؤثر فى الحواس الأخرى، وبالتالي فإن الطفل (الشامل) هو الطفل الذى يقع علينا عبء تعليمه أسس اللياقة البدنية من خلال برامج التربية الرياضية وهو ما يتم توضيحه من الشكل التالى.

الطفل الذي يشعر ويفكر ويتحرك



لاحظ أنه لم يتم ذكر كل المبادئ هنا

* الطفل المتحرك:

إن الهدف الرئيسى لنا كمدرسين فى التربية الرياضية هو بالطبع تعليم الطفل كيف يتحرك وهو ما يطلق عليه تنمية الخبرة الحركية وعلينا أولاً أن نتفهم بعض الأسس التى تؤثر فى العملية التعليمية للحركة بالنسبة للأطفال خلال مراحل التعليم المختلفة.

- كل منا قد تم تعليمه بنفس الطريقة من ناحية الأسس الصحية وكل منا قد تعلم كيف يمشى خلال ما يقرب من عشرون دقيقة وكيف يجرى وهو فى سن الثالثة ومن خلال الخبرة يتضح أن الحركات التى يتم أداؤها بواسطة الأطفال فى سن معينة هى غالباً حركات متشابهة إلى حد ما، وهذا بالتحديد يعتبر أمراً سليماً عندما يقوم الأطفال صغار السن بأداء الحركات الأساسية الرياضية مثل المشى والجرى والقفز وغيرها وأيضاً مهارات التوازن واللف والدوران وقذف واستلام الكرة وتنطيط الكرة والتصويب فى كرة السلة.

- وسوف نلاحظ أن المهارات التنفيذية يتم التدريب عليها بنفس الطرق والأساليب ونحن كمدرسين نقوم بوضع هذه التدريبات فى مجموعات تدريبية لتنمية مستوى أداء معين ومثال على ذلك فإن تعليم الأطفال يتطلب استخدام أجزاء معينة من أجسامهم لأداء الحركة فى حين أنه ليتعلم البالغين حركات مشابهة يتم إشراك أجزاء أكثر من الجسم ويتضح ذلك من مهارة قذف الكرة واستلامها.

وغالباً ما يقوم الأطفال باستخدام الجزء الأعلى من أجسامهم وبعد عدة سنوات (سبع أو ثمان سنوات) فسوف يقوم الأطفال بعمل خطوة عند قذف الكرة وغالباً ما يكون ذلك بسبب التدريبات الصحيحة.

- عندما يولد الطفل فإن الرأس تساوى ربع طول الجسم بأكمله وبالتالي فإن مركز الجاذبية الأرضية يكون عالياً وهو ما يجعل التوازن صعباً فى مرحلة ما قبل المدرسة وبالتالي فإن الجذع يتم تنميته قبل الأطراف ونتيجة لذلك فإن

الأطفال يكونوا قادرين على التحكم فى الجذع قبل الأطراف (اليدين والقدمين).

- عندما يتم وضع الطفل داخل حديقة فإن هناك مجموعة من المهارات يتم تنميتها بشكل طبيعى للطفل بالإضافة إلى أن هناك مهارات أخرى يتضح ضرورة تنميتها.

- أيضاً فإن الجرى والقفز والتسلق واللف مهارات أساسية تساعد فى تكوين الطفل جسمانياً.

- إن برنامج التربية الرياضية الناجح فى المدارس الابتدائية لابد أن يشمل على كلا من عناصر التحكم الكلى للجسم بالإضافة إلى مهارات الحركة بالنسبة لكل جزء من الجسم ومن الواضح أن مهارات التحكم الكلية بالنسبة لجسم الطفل هى الأساس فى عملية تنمية مهارات الحركة بالنسبة للجسم كاملاً بالإضافة إلى القدرة على التحكم العضلى. وعندما يستطيع الأطفال التحكم فى أجسامهم - فسوف تتولد لديهم الرغبة فى قضاء وقت أكبر فى التعليم، ونطلق على ذلك «الأنشطة التنفيذية».

- لاستخدام مهارة الجرى ثم الوقوف يتم استخدامها فى حالة تعليم أسس المباريات عندما يقوم الطفل بالجرى والوقوف والتعامل مع خصم ثم مسك الكرة ثم توجيهها للهدف.

- يجب توضيح وشرح المهارات العامة بدون استخدام الأدوات على أنه يجب استخدام الأدوات عند التدريب على تنمية المهارات الخاصة لأجزاء محددة من الجسم ويجب أن يتم تدرج صعوبة التمرينات التى يتم تدريسها بحيث تكون من الأسهل للأصعب.

- وسوف يلاحظ أن هناك أطفالاً تم تنمية المهارات لديهم بشكل جيد وسريع فى حين أن هناك بعضهم مازال لديهم مشاكل فى الناحية التعليمية داخل نفس الفصل ولذلك أسباباً كثيرة منها أن بعض الأطفال لم يتعلموا

الأسس الحركية الأولية قبل التحاقهم بالمدرسة. وأيضاً هناك فرق واضح عند ممارسة هؤلاء الأطفال للتمرينات مع زملائهم، فنراهم دائماً ذوى حركة سريعة فى الأداء.

مثال على ذلك أن طفل سن الثامنة يكون لديه مهارات عالية فى استلام وقذف الكرة فى حين أن مهارات التصويب لا تكون بنفس الكفاءة لأنه غالباً ما تتم عملية نقل الخبرة من المدرس للطفل بشكل غير كامل.

عملية إكساب المهارات:

من المهم أن نشير ونستوضح الفروق التى تظهر بين الأطفال وأن عملية إكساب المهارات تتزايد بتزايد سن الطفل وزيادة عناصر الإدراك والإحساس بالنسبة لهم. ففي السنوات الأولى فى المدارس الابتدائية، فإن الأنشطة الخاصة بتنمية المهارات الكلية تتطلب من المدرس القدرة على التحكم للعمل فى زيادة قدرة الأطفال على إدراك كيفية تنفيذ الحركات الأساسية بشكل سليم والعمل على زيادة قوة العضلات من خلال التمرينات الحركية فى المكان وتمرينات التوازن.

ويجب أن يصل التلميذ إلى درجة معينة من الكفاءة من خلال بعض التمرينات التنافسية التى تتطلب مهارات لأجزاء معينة من الجسم.

أساسي	معقد	متخصص
أنشطة عامة	أنشطة أكثر تخصصاً	أنشطة متخصصة
تتطلب التحكم في العضلات الكبيرة - الأذرع - الأرجل - الجذع - الكتفين - الظهر - المقعدة	تتطلب التحكم في العضلات الصغيرة - الأصابع - اليدين - السواعد - الرقبة - أصابع القدم - مفصل القدم	تتطلب التحكم في كل العضلات - الوقوف على اليدين - العجلة
أنشطة غير تنفيذية تنمى التحكم في الجسم أنشطة مع الحركة: - جري- مشى- تسلق- - قفز- زحلقه- دحرجة- - زحف- وثب- حبل- - فجوه- توازن. مركز وزن الجسم: تسلق/ لف/ ثنى/ زحف/ مرجحه/ مد.	أنشطة تنفيذية تنمى التحكم في الأدوات أنشطة تشمل - الرمي- التمرير- الدحرجة - القفز - استلام ومسك - الكرة - تنطيط الكرة - - حمل الكرة - التصويب.	أنشطة تنفيذية التحكم في كل من الجسم والأدوات. - تعليم الإرسال في التنس - تعليم كيفية التمرير في لعبة التنس.

- إن عملية تعليم مهارات جديدة لهى مهمة صعبة وما نحتاجه لنعرف كيف نجرى ونمسك الكرة أو كيف نرمى كرة التنس - ربما تكون قد تعلمت كل ذلك وربما لا - وما نعلمه هو أنه ليس من الضروري أن نتعلم كل شئ أو نتعلم شئ محدد بالذات ولكن هناك ترتيبات معقدة لتنفيذ الحركات الرياضية بشكل سليم وهذا هو الهدف الرئيسى للعملية التعليمية فى المدارس الابتدائية.

عندما تقوم بعمل خطة للأنشطة الحركية للأطفال فلا بد أن تضع فى اعتبارك كلا من المهارات والبيئة وبعض الإعتبارات التى تعتبر هامة فى هذا الشأن سنجدها فى الجدول الآتى:

اعتبارات التنمية الواجب اتباعها عند التخطيط لإكساب الأطفال

الخبرات الخاصة بالحركة

صعب	سهل	المهارة
من خلال مباراة - مع الموسيقى - جانبى على المقعد مع زميل - تبادل كرة التنس أو كرة السلة مع الزميل على المقعد - الجرى ثم تمرير كرة القدم - القفز والنزول على قدم واحدة.	منفرداً للأمام على الأرض استخدام كرة التنس تمرير كرة القدم - الوقوف على قدم واحدة.	الجرى - الحجل - اللف - القفز - المسك - الرمي - رمى الكرة - التوازن.

* القدرة البدنية:

إن برنامج التربية الرياضية لابد وأن يشمل على تنمية القدرات الجسمانية للأطفال من خلال التدريب على تنمية المهارات ويتم تقسيم القدرة البدنية إلى شقين هما:

* اللياقة البدنية

* الإمكانيات الذاتية

* اللياقة البدنية:

إن أحد أهم الأهداف الخاصة بالتربية الرياضية بالنسبة للأطفال هي زيادة اللياقة لهم أو على الأقل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية.

- يتأثر مستوى اللياقة البدنية بالعادات الغذائية المتوارثة والخبرة الرياضية وبالتالي فإنه يتم تحسين مستوى اللياقة البدنية من خلال الأنشطة الرياضية - ولأن مستوى اللياقة البدنية يكون عادة مستوى غير ثابت فإنه من الهام جداً أن يتم التركيز على التدريبات الخاصة باللياقة البدنية للأطفال على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً مع إعطاء تمارين حركية لهم بصورة مرحية وطريفة بالنسبة لهم وبالتالي سوف يحبون التمارين الحركية مهما كان الشكل الذى تدرس به.

- فى أى صف دراسى نجد أن هناك طفل يجرى بسرعة أكبر من زملائه فى الوقت الذى يكون هناك طفل آخر هو أقوى من زملائه وبالتالي فإن لكل شخص إمكانيات وقدرات ذاتية تختلف عن الآخرين فى أحد مكونات اللياقة البدنية الآتية:

* تحمل العضلة القلبية (Cardiovascular Endurance)

* التحمل العضلى (Muscular Endurance)

* القوة العضلية (Muscular Strength)

* المرونة (Flexibility)

- وحتى يتم المحافظة أو زيادة مستوى اللياقة البدنية يجب ممارسة تمارين اللياقة والتدريبات الحركية لمدة عشرون دقيقة ولفترة أربعة مرات أسبوعياً على الأقل والتي ستعمل على زيادة معدل ضربات القلب:

- إن حصة التربية الرياضية لدى من الحصص الأساسية إذا كان زيادة اللياقة البدنية أحد أهداف برنامج التربية الرياضية.

*** تحمل العضلة القلبية :**

هذا المصطلح يعنى «قدرة العضلة القلبية على ضخ الدم من القلب إلى العضلات حاملاً الأكسجين وذلك خلال فترة طويلة من الوقت».

- إن أى أنشطة رياضية تستمر أكثر من ثلاث دقائق فهي بالتأكيد تزيد معدل ضربات القلب وبالتالي يستفيد الجهاز العضلى القلبي المسئول عن دفع الدم للعضلات. وهناك أمثلة على هذه الأنشطة مثل الجرى والسباحة وخلال الحصة الدراسية يجب التأكيد على ضرورة عمل الإحماء لجميع الأطفال حيث يعتبر ذلك أحد أهم عناصر اللياقة البدنية ويوجد أيضاً أنشطة مرتبطة بالتمارين المسئولة على تنمية تحمل الجهاز القلبي وخاصة التى تشتمل على الجرى والقفز.

*** التحمل العضلى:**

هذا المصطلح يعنى «قدرة الفرد على استخدام العضلات المختلفة بشكل سليم متناسق» - لأن كل الأنشطة الرياضية غالباً ما تحتاج إلى مجهود عضلى وذلك حتى يتم تنفيذ التمارين بشكل سليم وهناك أمثلة على ذلك مثل الوقوف على اليدين أو تدريبات العجلة أو التسلق لمكان مرتفع أو القفز مرات متتالية.

وكذا فى أنشطة ألعاب القوى التى تشتمل على حمل ثقل على اليد وأيضاً فى الكرة الطائرة تمارين الكرة واستلامها وقذفها تحتاج إلى مجهود عضلى من الجزء الأعلى من الجسم.

* القوة العضلية:

وهو ما يعنى «قدرة العضلة على العمل لفترات طويلة من عشر ثوان حتى ثلاث دقائق» وأيضاً ذلك يعنى «أكبر قوة يتم أداؤها من خلال العضلة» ومن الأمثلة على ذلك الجرى بسرعة لمسافة قصيرة - حمل أثقال مختلفة .
وفى بعض التمرينات والمباريات وألعاب القوى - فإن القدرة على القفز بسهولة لهو أمر يتطلب قوة بينما الوقوف على اليدين يتطلب قوة وتوازن وهما عنصران مهمان جداً فى اللياقة .

* المرونة:

وهو ما يعنى «قوة الجسم على عمل أشكال وتمرينات باستخدام الأجزاء المختلفة من الجسم بشكل متناسق» وهناك مثال واضح على ذلك فهو «القدرة على لمس أصابع القدمين وهو تمرين شائع فى ذلك وهو ما يشير إلى المرونة فى الفخذ والجزء الخلفى للجسم» .

- إن الأطفال عادة تكون أجسامهم مرنة ويفقد الجسم بعض مرونته أثناء عملية النمو وهناك عناصر بيئية وأيضاً نوع الأنشطة التى تمارسها حيث يؤثر كل ذلك فى المرونة ومثال على ذلك فإن الطفل الذى ينمو فى ظل تمرينات خاصة بالغطس أو ألعاب القوى فإن جسمه غالباً ما يتمتع بمرونة عالية أثناء عملية البلوغ والنضج وعادة ما يكون الرجال أقل مرونة لأنه غالباً ما تكون التمرينات التى يمارسونها لا تحتاج إلى درجات مرونة عالية أثناء التدريبات ويجب أن نتوقع أن التمرينات التى لا تشتمل على قدر من المرونة خلال فترة الطفولة والصبا سوف تقلل من مرونة جسم الطفل حين يكبر ومن المهم لكل مدرس أن يضع فى برنامجهِ التدريبي بعض الأنشطة والتمرينات التى تنمى المرونة وذلك لزيادة اللياقة ولتقليل الإصابات .

* الإمكانات الذاتية:

وهى ما تعنى «قدرة الفرد على تنفيذ وأداء مختلف المهام» وهذا يؤثر بشكل مباشر على جودة الأداء وقدرة الفرد على المشاركة والتنفيذ بأقل مجهود وبجودة عالية وهى تشمل التناسق والقوة والتوازن والسرعة والخفة والنشاط وعلينا كمدرسين تحسين هذه القدرات للطفل من خلال الأنشطة التنافسية مثل تشجيع الأطفال على الجرى فى مساحة فارغة مع تغيير الاتجاه وسيتم ذلك من خلال استخدام الرشاقة والقوة والتناسق.

الطفل المفكر

- إن التربية الرياضية لها دور هام فى تنمية الإدراك لأنها تشتمل على التربية والقدرة على تقبل المعلومات التى يجب أن يتم نقلها للأطفال مع إعطائهم نصائح للناحية العملية أيضاً أثناء التدريبات على أداء التمرينات الصعبة وترتيب الحركات بشكل سليم لأداء المهمة المطلوبة بجودة عالية.

أيضاً فإن مبدأ (الإدراك أو بعض من الإدراك) يجب أن يصاحب تعليم كل الحركات مع توضيح الترتيب المطلوب لسهولة وصحة التنفيذ - وفى التربية الرياضية فنحن نركز على مبادئ محددة للتنمية الجسمانية للجسم الإنسانى، المساحة، المجهود، والعلاقات لأن كل ذلك يرتبط بالحركات وهذه المبادئ هى أسس التربية الرياضية.

- إن أهم أهداف التربية الرياضية بالنسبة للأطفال هو أن يتفهم الطفل أساسيات الحركة لأن هذا الفهم سيعمل على تشجيع وتحسين المهارات الجسمانية لهم.

- يجب أن يعمل برنامج التربية الرياضية على زيادة الإدراك فى اتجاهات كثيرة سواء داخل الفصل أو خارجه حيث يتم وضع الطفل داخل بيئة تعليمية فى كل الأحوال مثل المساحة الكافية والأدوات المساعدة الجيدة مع وجود خلفية علمية مناسبة وعند بدء الناحية التعليمية فهناك مصطلحات خاصة

تستخدم وعلى الأطفال تفهم هذه المصطلحات والقدرة على التعامل معها وتنفيذها، وسوف يظهر رد فعل الأطفال أثناء تنفيذ المهام المطلوبة منهم والخلفيات العلمية المتاحة لديهم من خلال الإرشادات العلمية الملقاة إليهم.

- إن برنامج اللياقة البدنية الجيد يعنى «توفير الخبرة التى تشجع الطفل على أن يسأل ويحلل ويتصل بالآخرين وأن ينمى الإدراك لديه بالإضافة إلى توضيح أنواع من الثقافات الأخرى المتنوعة للعالم المحيط»، وهكذا يتم جعل التربية الرياضية جزء من العملية التربوية التى تتم بخبرة عالية.

- إن المهام الرياضية والتركيبات المختلفة لهياكل برامج التربية الرياضية التى تبدأ من الشكل المغلق (والذى يتم فيه عدم إعطاء فرصة لرد الفعل من جانب الطفل) إلى الشكل المفتوح (والذى يسمح فيه للطفل بأن يفكر عن كيفية حل المشاكل التى تواجهه) يجب أن تكون «هذه المهام الرياضية» متنوعة أو محددة وفى كلتا الحالتين يجب على الطفل أن يقدر ماهية الحركات المناسبة لإتمام المهام المطلوبة منه.

- إن عملية إعطاء أسئلة للأطفال تساعدهم على توضيح الحقائق والأسس لتنفيذ الحركات الجديدة وهناك بعض الأمثلة منها:

- ١ - أين يجب أن تنظر إذا كنت تقوم بعملية الضغط ؟
- ٢ - ما هو الطريق الذى يجب أن تنظر إليه أثناء تنفيذ الحركات ؟
- ٣ - هل يمكن أن تصفق بيدك مع الموسيقى ؟
- ٤ - هل يمكنك تغيير الوضع الجسمانى بشكل بطئ لشرح الحركة بشكل سليم؟.
- ٥ - هل يمكنك ملاحظة اليدين عند استلام ومواضع القوة عند الاستلام وأيضاً ملاحظة القوة عند القفز؟.
- ٦ - كيف يمكن استخدام يديك عند القفز ؟

٧ - كيف يمكنك استخدام المساحة الفارغة أثناء تمرير الكرة للزميل في وجود أحد لاعبي الفريق المنافس ؟

٨ - ما هو الشكل الذى يتدحرج بشكل متناسق - هل الكرة أو الصندوق وما هو الشكل والمتناسق الجسماني اللازم لدحرجة شئ ما ؟

٩ - كيف يكون وضع يديك ووضع جسمك حتى تستطيع الوقوف على يديك بشكل سليم ؟

١٠ - ما هو الشكل الجسماني الأفضل عندما تريد أن تكون فى وضع مستقر تماماً ؟

وهكذا فإن نطاق الإدراك يعنى أن تنفيذ الحركة بشكل جيد لهو الهدف الرئيسى فى أى برنامج للتربية الرياضية وهو نتيجة للابتكار والتحليل والتذكر والتركيز وإمكانية استقبال المعلومة .

الطفل الذى يشعر:

- إن المزاج والشعور الاجتماعى والاتجاهات النفسية تؤثر فى شعورنا والتي يطلق عليها فى بعض الأحيان (رد الفعل).

لم نكن فى الماضى نهتم بشعورنا وحالاتنا النفسية أثناء إلقاء المنهج التعليمى ، أما الآن وجد القائمون على تنمية المناهج الدراسية بأن عنصر الشعور له أهمية قصوى فى تحسين إدراك الطفل بذاته .

- إن البيئة التى يتم فيها تدريس المنهج الدراسى تؤثر فى الشعور الخاص بكل طفل - فعلى المدرسين الذى يشجعون الأطفال ذوى المهارات الخاصة رياضياً تنمية قدراتهم الرياضية لتنمية الروح التنافسية لزيادة القدرة الجسمانية فى التربية الرياضية .

- إن هدفنا تنمية وتحسين البيئة التى تحيط بالمجال التعليمى للأطفال بحيث تكون مناسبة للتدريس وتنفيذ المهام الرياضية المختلفة مع مراعاة عامل الأمن والسلامة للأطفال .

- لهذا السبب يجب أن يهدف المدرسين إلى التعامل مع الأطفال كل على حدة كوحدة منفصلة للعمل على الابتكار وخلق روح الصداقة والذي يرحب به الأطفال ويحبون ذلك الشعور جداً وبالتالي يتم تنمية روح المهارات الاجتماعية بشكل سليم.

- إن وجود مدرس له خلفية اجتماعية ومهارات اجتماعية جيدة لهو عامل مهم فى التعامل مع الأطفال بدءاً من استدعاء الأطفال بأسمائهم والتأكيد على ضرورة أن يطلع كل طفل بمهام القيادة بشكل ينمى روح القيادة لديهم مع الضرورة للعمل على أن لا يعمل الطفل بشكل منفرد بدون التعاون مع الآخرين لأن ذلك له أسبابه ونتائجه التى تؤثر على الطفل سلبياً بشكل غير مرغوب فيه ومن المهم فى هذه النقطة أن نشير إلى أن عقاب الأطفال من خلال استبعادهم من ممارسة الأنشطة الرياضية لهم أمر غير مرغوب فيه حيث ينمى لدى الطفل روح العزلة والاستبعاد السلبى.

- جميع الأطفال بغض النظر عن قدراتهم الشخصية، يحتاجون إلى توفير الفرص لتنمية مهاراتهم واكتساب المهارات الجديدة كلما أمكن ذلك.

- لأن الأطفال يتعلمون من الملاحظة والتعامل مع نظرائهم فإن ملاحظة وتعامل الطفل مع أقرب نظير له (مساعدته على أداء الحركات المطلوبة منه مثلاً) عملية هامة فى تنمية مهارات كل منهما.

- أحياناً يقوم المدرسين بإيقاف الفصل لملاحظة حركة جيدة أو رد فعل رائع من أحد التلاميذ فنحن لا نتوقع أن يقوم جميع التلاميذ فى الفصل بأداء الحركات الجيدة التى لاحظوها بنفس الجودة ولذلك فإنه من الممكن لكل تلميذ فى الفصل أن يتاح له الفرصة كى يقوم بأداء هذه الحركات أمام الجميع من فترة لأخرى ويتم تشجيعه من بقية زملائه.

- أيضاً فإن تكوين المجموعات الاجتماعية المناسبة لهو أمر هام ويشكل بيئة اجتماعية تعليمية مناسبة وسيكون ذلك نتيجة للتخطيط السليم الخاص

بتكوين المجموعات التى تستطيع أن تتفاعل معاً والعمل بروح الجماعة، كم عدد الأطفال فى كل مجموعة، وكيف يمكن وضع الأطفال داخل المجموعة الواحدة ؟

- إن وجود مساحة مناسبة أثناء التدريس لهو من الأمور الهامة حيث وجود مساحات ضيقة وخاصة أثناء بقاء الأجهزة فى أماكنها سوف يؤثر فى درجة الامان الخاصة بالأطفال حيث يصعب تأمين الطفل فى مثل هذه المواقف.

- عند بدء المباراة مع وجود عدد كبير من الأطفال فإن ذلك يحد من النشاط ويؤدى إلى نتائج نفسية سلبية بالنسبة للطفل.

- فى أثناء الحصّة المدرسية يجب مراعاة عدم تكوين مجموعات كبيرة من الأطفال لأن ذلك يؤدى إلى تقليص التعاون بينهم لأن هناك صعوبة بالنسبة للطفل فى التعامل مع الأطفال كثيرى العدد. وعلى ذلك فإن المدرس يجب أن يدرك ما هو السن المناسب لتكوين المجموعات الاجتماعية المطلوبة.

- لقد أثبتت الأبحاث عن مدى تأثير الإدراك على التنمية الذاتية وكيفية العمل على إكساب المهارات للأطفال لمساعدتنا على معرفة احتياجاتهم فى مختلف المراحل. وأيضاً إدراك وتفهم أن هناك فروقاً فردية فى القدرة الجسمانية والذاتية والرغبة فى تحسين المهارات.

وعلىنا كمدرسين أن نتفهم المعنى الكامل للاختلافات الشخصية وعلىنا تشجيع الأطفال ذوى المهارات الخاصة فى الأداء الحركى بدلاً من عدم تشجيعهم.

وعلىنا أن نتجنب الوقوع فى فخ تقديرنا الشخصى لقدرات كل طفل يكون حكماً على هؤلاء الأطفال حيث يعمل ذلك على تقليل تشجيعهم الشخصى لأنفسهم والقبول بمستوى قليل من الجودة أثناء أداء الحركات الرياضية المطلوبة. وعند وضع برنامج للنشاط الحركى يراعى أن يشمل على

خليط من العناصر التالية:

- الدراسة النظرية للنمو وكيفية حدوث النمو.
 - معرفة الأطفال الذين يقومون بالتدريس لهم.
 - المعرفة بأساسيات الحركة.
 - المعرفة بأساسيات التدريس.
- وبذلك يكونوا قد أعدوا برنامجاً رياضياً رائعاً فى التمرينات والألعاب
والألعاب القوى بالإضافة إلى الأشكال الحركية الأخرى.

الفصل الثانى

ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

- * تعريف موضوع طرق تدريس مادة التربية الرياضية.
- * معنى نظرية التدريس.
- * الأسس العامة لنظرية التدريس وكيفية تطبيقها فى
حصّة التربية الرياضية
- * مفهوم أسس نظرية التدريس.
- * الأساس الأول : التوضيح
تطبيق أساس التوضيح فى خطة التربية الرياضية.
- * الأساس الثانى : التلقى الواعى للمعارف من جانب التلاميذ
تطبيق أساس التلقى الواعى للمعارف فى حصّة التربية
الرياضية
- * الأساس الثالث : التثبيت والاحتفاظ بالمعارف
تطبيق أساس التثبيت فى حصّة التربية الرياضية
- * الأساس الرابع : منهجية الدرس
تطبيق أساس منهجية الدرس فى حصّة التربية
الرياضية
- * الأساس الخامس : مبدأ علمية التدريس
تطبيق أساس مبدأ علمية الدرس فى حصّة التربية
الرياضية



ماهية طرق تدريس مادة التربية الرياضية

* تعريف موضوع طرق التدريس لمادة التربية الرياضية:

يشتمل مفهوم طرق تدريس مادة التربية الرياضية على «تخطيط وتحضير وقيادة وتنظيم وتنفيذ حصة التربية الرياضية. كما يشتمل على تحديد الأهداف والواجبات المحددة لها».

إن طرق تدريس مادة التربية الرياضية - مثل بقية المواد - تستمد أساسها النظرى من نظرية التدريس، فأسس نظرية التدريس تطبق أيضاً فى مادة التربية الرياضية. كما توضح لنا طرق تدريس التربية الرياضية كيفية تطبيق الطرق المختلفة لتنمية الصفات البدنية وتنمية المهارات. وتستند طرق التدريس فى ذلك على الخبرة العملية فى حصة التربية الرياضية من ناحية وعلى تقدم العلوم الأخرى وتطبيق نتائجها مثل علم التدريب الرياضى وعلم الحركة، وعلم الميكانيكا الحيوية، وعلم الفسيولوجيا، وعلم النفس، وعلم التربية.

إن الهدف العام لعملية التعليم هو «تربية التلميذ تربية متكاملة جسمانياً وعقلياً ونفسياً حتى ينمو شخصية متكاملة تستطيع أن تساهم فى المستقبل فى قيادة وتخطيط المجتمع فى كل المجالات وهذه الشخصية تستطيع أن تنمو من خلال الجماعة فى المدرسة وتساهم العملية التعليمية فى تطوير هذه الشخصية».

إن هدف المربين والمدرسين والقادة وكل من يعمل فى الحقل الرياضى هو إيجاد واستعمال أحدث الطرق المختلفة وأكثرها كفاءة لبناء الشخصية المتكاملة وطرق تدريس التربية الرياضية تساهم فى تحقيق هذا الهدف أيضاً. فحصة التربية الرياضية هى الشكل الأساسى الذى تسير فيه عملية التعليم والتربية. وتحت إرشاد وتوجيه المدرس تكتمل عند التلاميذ استعداداتهم الجسمانية

وكذلك تقوية أجهزتهم المختلفة وفهم دور وقواعد النشاط الرياضى ومن خلال ذلك تساهم التربية الرياضية فى خلق الإنسان المتكامل . والنقطة الأساسية - بطبيعة الحال فى العملية التعليمية الرياضية هى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى الفرد .

مما سبق يتضح أن حصة التربية الرياضية فى مدارسنا لها أهمية حيوية ولا يمكن أن يتم ذلك إلا بالاستفادة من الطرق الحديثة لتحديد محتوى وأشكال وطرق ووسائل درس التربية الرياضية ويمكن الوصول إلى هذا التطوير عن طريق:

- ١ - المناهج الحديثة للفصول المختلفة .
- ٢ - تطبيق الطرق الحديثة فى تدريس مادة التربية الرياضية .
- ٣ - العمل المتواصل فى البحث العلمى وتطبيق نتائجه لتطوير المحتوى التعليمى لحصة التربية الرياضية ولرفع كفاءة ومستوى مدرس التربية الرياضية .
- ٤ - تطوير الوسائل التعليمية والوسائل المساعدة .
- ٥ - تطوير طرق تدريس مادة التربية الرياضية .

***معنى نظرية التدريس:**

إن نظرية التدريس هى إحدى أقسام علم التربية . ونظرية التدريس تعنى بعملية التدريس بوجه عام بصرف النظر عن نوع المادة أو المرحلة التعليمية (ابتدائى، إعدادى، ثانوى... إلخ) ومن ثم يختلف مضمون نظرية التدريس العامة عن طرق تدريس مادة التربية الرياضية أو طرق تدريس مادة اللغة العربية أو الرياضيات... إلخ، وذلك لأن طرق التدريس الخاصة هذه تبحث فى كيفية توصيل المادة وتدرسيها للتلاميذ .

والفرقة بين نظرية التدريس وطرق تدريس مادة محددة لا تعنى أن هناك انفصلاً بين الاثنين بل توجد فى حقيقة الأمر مجموعة كبيرة ومتنوعة من الروابط المتبادلة بينهما .

إن نظرية التدريس تبحث فى أهداف وواجبات ومضمون الحصة الدراسية وكذلك فى أسس وتنظيم ووسائل وطرق التدريس، وحيث أن نظرية التدريس تعنى بعملية التدريس بوجه عام ولا تعنى بطرق تدريس مادة محددة فمن الممكن استخلاص أسس عامة لعملية التدريس تنطبق على طرق التدريس للمواد المختلفة ومعرفة هذه الأسس العامة لعملية التدريس ضرورة لكل مدرس ناجح بصرف النظر عن المادة التى يقوم بتدريسها.

ونظرية التدريس ترمى إلى تحقيق هدفين أساسيين:

- (١) تحقيق الوحدة بين عملية التعليم وعملية التربية أى أن نظرية التدريس هى فى حقيقة الأمر نظرية للتعليم والتربية فى الحصة الدراسية بوجه عام.
- (٢) والهدف الثانى هو تحقيق الوحدة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملى أى بين النظرية والممارسة. فالإكتفاء بتحصيل المعارف النظرية بدون إعطاء الفرصة للتلميذ أو الطالب لتطبيق هذه المعرفة على الواقع العملى يجعله منفصلاً عن واقع حياته الاجتماعية من ناحية كما يؤدى إلى فقدان الطالب لاهتمامه لهذه المعرفة. ولعلنا نلاحظ أن الكثير من التلاميذ والطلاب يتبرمون من بعض المواد لأنهم لا يجدوا حسب تعبيرهم لها فائدة وهذه الشكوى التى نميل إلى تأييدهم فيها هى نتيجة مباشرة لانفصال العلوم النظرية التى تلقن لهم فى المدارس والجامعات عن ظروف المجتمع والعمل وذلك بسبب ضعف التطبيقات العملية التى تعطى لهؤلاء التلاميذ ولتدهور طرق التدريس وأساليبه فى كثير من الأحيان، مما يؤدى إلى فصل الطالب عن مضمون المادة وعدم احترامه لها وإحساسه بأهميتها فى حياته العملية المستقبلية.

* الأسس العامة لنظرية التدريس وكيفية تطبيقها فى حصة التربية

الرياضية:

* مفهوم أسس نظرية التدريس:

من التحليل السابق والذي حدد الصفات العامة لعملية التدريس نستطيع استخلاص بعض الأسس والتي يمكن تسميتها بـ «أسس نظرية التدريس» .
وتحت مفهوم «أسس نظرية التدريس» فإننا نعى الأسس التى تحدد كيفية تنفيذ والقيام بالعملية التدريسية فى المدرسة . وهنا سيتم التركيز على مجموعة الأسس التالية :

- الأساس الأول : التوضيح .
- الأساس الثانى : التلقى الواعى للمعارف من جانب التلاميذ .
- الأساس الثالث : التثبيت والاحتفاظ بالمعارف .
- الأساس الرابع : منهجية الدرس .
- الأساس الخامس : مبدأ علمية الدرس .

الأساس الأول : التوضيح:

إن مبدأ التوضيح فى الحصة الدراسية ليس فى ذاته شيئاً جديداً . ولقد تم معالجة هذه النقطة بتوسع فى عديد من الدراسات التربوية وبتوسع كبير . وتختلف الطرق التوضيحية حسب الموضوع الذى يجب دراسته . ففي حصة التربية الرياضية مثلاً يتم الاعتماد على عمل نموذج للحركة أو التمرين سواء من المدرسة أو بواسطة إحدى التلميذات . فلذا يكتسب التوضيح أهمية كبيرة فى إنجاح الحصة المدرسية . إن التعرف على المحيط المادى الذى يقع حولنا يبدأ باستعمال الحواس . وأعضاء الحواس فى جسم الإنسان هى الأعضاء الأولية التى تستعمل فى اكتساب المعرفة (العين ، الأذن ، الأنف ، اللمس) إن الشعور هو الرابطة الأولية بين الإدراك العقلى والعالم الخارجى . أى هو تحويل طاقة

الانعكاسات الخارجية لترجم في المخ لتصبح حقيقة نعيها. فبداية تعرف الطفل مثلاً على المحيط الخارجى تبدأ بإدراك المحسوسات المحددة. إن الطفل يراقب الحيوانات والنباتات والإنسان أيضاً مظاهر الحياة الاجتماعية وعن هذا الطريق تتكون لديه تصورات ومفاهيم معينة.

وفى حالة تعليم التلاميذ موضوعات وظواهر جديدة فإن الوسائل التوضيحية تصبح مصدر الإدراك الأولى لها. وفى حالة صعوبة عرض هذه الظواهر فى صورتها الطبيعية فإن الوسيلة المثلى هى عرض نماذج منها، أما فى حالة تعليم مفاهيم مجردة فإن التوضيح يتم بغرض تأثير هذه الظواهر على أشياء مجردة وهذا هو دور المعمل والتجارب المعملية فى المدرسة حيث يمكن عرض الظواهر (مثل التكثيف أو البخر مثلاً) بشكل تجارب معملية.

وتلعب عمليات التوضيح دوراً كبيراً كلما صغر سن التلاميذ وتقل أهميتها بالتدرج مع نمو سن التلميذ وإن كانت لا تفقد هذه الأهمية بشكل نهائى حيث أنها المصدر الأول لاكتساب المعرفة. وهناك مجموعة كبيرة من وسائل التوضيح تستعمل فى عملية التدريس.

* أنواع الوسائل التوضيحية:

ويمكن تقسيم الوسائل التوضيحية إلى الآتى :

١ - الوسائل التوضيحية الطبيعية: مثل النباتات، الحيوانات، مجموعة الحجارة أو المعادن أو الكيماويات... إلخ ويمكن هنا عمل التجارب بالاعتماد على هذه الوسائل سواء فى المعمل أو فى الورش أو فى أرض التجارب الزراعية فى المدارس الزراعية مثلاً ولذلك يجب تنظيم رحلات للتلاميذ لدراسة الظواهر والكائنات الطبيعية مثل زيارة حدائق الحيوان أو حدائق النباتات الخاصة بالورود أو النباتات الاستوائية مثل جزيرة النباتات فى أسوان مثلاً.

٢ - وسائل توضيحية تستعمل فى الفصل المدرسى : وتمثل النماذج المعدة من البلاستيك أو الخشب أو أى مادة مثل نماذج لأعضاء جسم الإنسان أو الطيور المختلفة المحنطة .

٣ - الوسائل التوضيحية التى تأخذ شكل الصور . مثل الأفلام والصور والرسومات وهذه الوسائل تستعمل فى كل المواد تقريباً ويمكن استعمالها أيضاً فى حصة التربية البدنية على الأقل عن طريق الصور التى تظهر دقة وجمال الحركة فى الوثب العالى أو الطويل مثلاً أو فى الجمباز . . . إلخ .

٤ - الوسائل التوضيحية المعتمدة على الخرائط الجغرافية أو الحدود السياسية التاريخية لبلد ما والتى لا يمكن دراسة الجغرافيا أو التاريخ بدونها .

٥ - الوسائل التوضيحية المعتمدة على الرسوم البيانية والتى يمكن استخدامها فى كثير من المواد .

*** تطبيق أساس التوضيح فى حصة التربية الرياضية :**

حتى يستطيع التلميذ فهم تتابع حركة معينة مثل الوثب الطويل فلا بد وأن يرى صورة واضحة للحركة . وفى الحركات الجديدة أو الصعبة لا يمكن تحقيق نجاح حقيقى فى تدريس هذه الحركة إلا بعرضها بشكل حى على التلاميذ ثم بشرح أقسام الحركة وكيفية تتابعها ، إن كل حركة رياضية لها تتابع زمنى ومكانى وحركى فاتجاه الحركة وبعدها المكانى يمكن إدراكها بواسطة النظر .

ولذلك فالمبدأ الأول فى التوضيح فى التربية الرياضية هو تحقيق الإدراك البصرى أى العرض على التلاميذ عن طريق نموذج حى حتى يراه التلاميذ وهذه تمثل المرحلة الأولى . كما يجب تنمية الإدراك البصرى للحركة فى إطار المكان (مثل لاعب الكرة الطائرة الذى يستطيع بعد تدريب معين تقدير اتجاه الكرة والمسافة التى تقطعها وهل هى متجهه لداخل الملعب أم ستقع خارجه فيتركها) فصول الكرة يمثل وسيلة ذاتية لرقابة صحة الحركة من جانب باذل الحركة .

كما يلعب السمع دوراً رئيسياً في حفظ «رتم» الحركة في الوثب الطويل مثلاً والسباحة وغيرها من أنواع الرياضات.

ووسائل ضبط الحركة وتنمية الإحساس بها عن طريق السمع هي:

- نداء المدرسة، العد، الموسيقى، صوت الإحتكاك، كما سبق أن أوضحنا أو حتى في التصفيق لمسك سرعة الرتم الحركي. مما سبق يتضح أهمية مبدأ التوضيح في حصة التربية الرياضية والذي يعتمد ليس فقط على الإدراك البصري وإنما أيضاً على مجموعة الحواس المختلفة ومنها السمع. واستعمال الحواس المختلفة في عملية التوضيح يساعد على التعلم السريع والصحيح للحركات الصعبة.

الأساس الثاني: التلقى الواعي للمعارف من جانب التلاميذ

ويشمل هذا الأساس خمس نقاط أساسية:

١- أهمية التلقى الواعي للمعارف:

وإن من الأهمية بمكان أن يتم تلقي المعارف من جانب التلاميذ بطريقة واعية تتميز بالرغبة في الاستزادة ومعرفة أصول الأشياء وعلاقاتها وليس فقط التلقى الميكانيكي للمعارف. ولذلك لابد من تدريب التلاميذ على فهم المعارف وعلاقاتها والقوانين التي تحكمها. وفقط بهذه الطريقة يمكن تخريج شباب يستطيع أن يساهم في عملية بناء المجتمع عن اقتناع ومعرفة معاً. كما يشمل مفهوم التلقى الواعي للمعارف على تدريب التلاميذ للقيام بشكل مستقل بتنمية قدراتهم ومهاراتهم المختلفة.

٢- الهضم العقلي للمادة:

إن التلقى الواعي للمعارف يتطلب أن يفهم التلاميذ المادة وأن يتم «هضمها» عقلياً. إن المدرس الناجح يقوم بتنظيم الحصة بحيث يستطيع التلاميذ أولاً الفهم ثم بتحليل هذه المادة بشكل مستقل وتعميم المعارف

المكتسبة. ففي السنوات الأولى من المدرسة الابتدائية يشرح المدرس الظواهر الطبيعية البسيطة للتلاميذ مثلاً وكذلك كثير من مظاهر الحياة الاجتماعية ويطلب من الأطفال محاولة شرح هذه الظواهر ومعرفة أسبابها. وفي السنوات الأكثر تقدماً فإن على التلاميذ أن يتعلموا تحليل المعارف بشكل مستقل وعمل المقارنات وتحديد الأخطاء وأيضاً تعلم إمكانية طرح الأسئلة.

٣- ربط النظرية بالتطبيق:

وهذا المبدأ سبق التكلم عنه فى نظرية التدريس .

٤- تربية الاعتماد على الذات:

إن التلقى الواعى للمعارف يتطلب تدريب التلاميذ على مذاكرة المواد بشكل مستقل أى معتمدين على قواهم الذاتية. إن عدم مقدرة التلاميذ على الاستدكار بشكل مستقل هى إحدى نواقص عملية التعليم فى بلدنا (ظاهرة الدروس الخصوصية وانتشارها). فكثيراً ما يعجز التلاميذ عن الإجابة عن أسئلة وضعت بشكل مختلف عما تعودوه أو البحث عن ردود للأسئلة فى الكتب أو استعمال المعلومات التى سبق أن حصلوها. وكل هذه المظاهر ناتجة عن عدم تدريب التلاميذ على الاعتماد على الذات منذ الصغر. والمدرس الناجح هو الذى ينمى عند تلاميذه ملكة الاعتماد على الذات.

٥- تجنب إعطاء المعرفة فى شكل صوري:

أى تجنب الاعتماد على التلقين والحفظ فقط. إن الكثير من المدرسين يلجئون بغرض إنهاء تدريس المادة إلى إعطاء المعلومات بشكل شكلى يعتمد على الحفظ والتلقين بدون مساعدة التلاميذ على فهم مضمون المادة وأهميتها لحياتهم العملية. . وهذا بالطبع يؤثر على نوعية هذه المعارف ومدى الاستفادة منها من جانب التلاميذ. فما يلقن يتم نسيانه بعد انقضاء الغرض منه وهو النجاح فى الامتحان. وهذا بالطبع (النجاح فى الامتحان) لا يمكن أن يكون هدف سياسة التعليم وإلا فإن المجتمع يعانى من أنصاف المتعلمين.

تطبيق أساس التلقى الواعى للمعارف فى حصة التربية الرياضية:

إن الاعتماد على استعمال الحواس يعتبر ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها لتعلم الحركة الجديدة والتتابع الحركى. إن العرض التوضيحي لصورة من صور الحركات لا يعتمد على استعمال الحواس فقط وإنما أيضاً يستعمل الإنسان عقله لإدراك وتخيل الحركة. إن اكتساب المقدرة الحركية والمهارات تتطلب الرغبة والإدراك الواعى لعقل الإنسان.

إن الأمل فى أن «يقلد» التلميذ شكل الحركة التى عرضت عليه لا يكفى وخاصة فى الحركات الصعبة. ولذلك يجب شرح الحركة وأجزائها وقوانينها للتلاميذ حتى يصبح التلاميذ واعين أن يتفهمونها فهماً كاملاً. ومع ذلك فإن الفهم أيضاً لا يكفى لتحقيق النجاح. فلا بد أن يكمل عملية الفهم رقابة من المدرس أو التلميذ نفسه لطريقة أداء الحركة حتى يمكن التخلص من أخطاء الأداء بسرعة، إن عملية الفهم لابد وأن تنمى لدى التلميذ لغرض آخر أيضاً ألا وهو تنمية إدراكه لأهمية الحركة والتمرين الرياضى لصحته ومقدرته الجسمانية ولتنمية القدرة والسرعة وقوة التحمل والمرونة خدمة لعمله وحياته فى المستقبل فلا بد من إقناع التلميذ بأهمية وصحة ما يطلب منه أدائه حتى يشارك مشاركة إيجابية فى إجادة التمرين أو الحركة.

ولكن بعد كل ذلك فإن مخاطبة عقل التلميذ لا يكفى فى أغلب الأحيان لضمان مشاركة واعية من جانبه فى الأداء والتعليم الحركى، فلا بد أن يرتبط ذلك أيضاً بتحقيق الإحساس والانشراح وتنمية رغبة التلميذ فى مزاوله الرياضة البدنية، ولتحقيق ذلك لابد وأن يشعر التلميذ بتحقيق التقدم والنجاح فيما هو يقوم به من تدريبات (وذلك عن طريق قياس السرعة مثلاً ومتابعة تقدمه فيها.. إلخ) ولكن يجب أن يراعى المدرس أن لا يعتمد اعتماداً رئيسياً على المشاعر فقط. فهناك واجبات على التلميذ أن يقوم بها تكون فى مراحلها الأولى صعبة وتتطلب إرادة وتصميم للتغلب على درجة صعوبة الحركة،

ومثل هذه الواجبات على التلاميذ أن يؤدوها. ولذلك فيمكن القول أن تنمية الرغبات والعادات الرياضية مرتبطة بالتلقى الواعى للمعارف وتؤثر فى النهاية تأثيراً جيداً على سير العملية التعليمية.

الأساس الثالث: التثبيت والاحتفاظ بالمعارف:

إن الهدف هو ضمان تثبيت المعارف والقدرات والمهارات التى سبق اكتسابها. ففي المدرسة يتم تدريس الأسس العامة للعديد من العلوم. ويعتمد التلميذ على هذه المعارف فى المستقبل إذا كان تحصيل المعارف من جانبه قد تم بشكل واعى. ولذلك لابد من العمل على تنمية طرق تثبيت المعارف وتقوية الذاكرة بشكل عام.

تطبيق أساس التثبيت فى حصة التربية الرياضية:

إن منهجية الدرس لابد وأن ترمى إلى تثبيت المعارف والمهارات والصفات والقدرات البدنية. فلا بد من محاولة الاحتفاظ بالمعارف والمهارات حتى لا ينساها التلاميذ، أما القدرات والصفات البدنية فيجب تنميتها عن طريق تطوير العضلات والأعضاء والجهاز العصبى للتلميذ حتى تصبح هذه الصفات الجديدة مكتسبة بشكل نهائى.

إن التدريب يعنى تكرار الحركة التى يجب تعلمها بشكل ثابت حتى يصل إلى نتيجة جيدة. وهذه العملية التكرارية لابد من الاستمرار فيها حتى بعد تعلم الحركة بغرض تثبيت هذه الحركة والمقدرة أو المهارة المرتبطة بها. ولكن على المدرس أن يحترس من أن التكرار قد يجلب الملل عند التلاميذ. وهناك العديد من الوسائل التى تساعد على تثبيت القدرات والمعارف مثل التقييم، الاختبار، والتسابق لأنها وسائل لزيادة درجة الحماس وتساعد على تكثيف عملية التدريب أيضاً.

الأساس الرابع: منهجية الدرس:

إن وضع الدرس بشكل منهجي ومنظم يعتمد من ناحية على أهداف الحصة وعلى نوع المادة التي ستدرس. وكذلك على مستوى نمو التلاميذ فلا يمكن تدريس مادة علمية معينة بدون تخطيط هذه المادة والبداية بالمواضيع الأولية لفهم هذا العلم وإلا أصبح الدرس معقداً وغير مفهوم فمثلاً لا يمكن فهم عمليات الضرب بدون أن يفهم الطفل عمليات الجمع أولاً... إلخ.

تطبيق أساس منهجية الدرس فى حصة التربية الرياضية:

إن منهجية أى مادة دراسية تتوقف على المنطق الداخلى لهذه المادة الدراسية ولتحقيق هذا المبدأ يجب القيام بالواجبات الآتية:-

١ - إن المادة الدراسية لابد وأن تخطط وتنظم بشكل جيد قبل القيام بعملية التدريس ولمدة طويلة قادمة.

٢ - توزيع المادة الدراسية على مدار العام مقسمة إلى أقسام ربع سنوية وشهرية ثم أسبوعية على أساس التدرج فى درجة العمل والصعوبة.

٣ - مراعاة الحد من التكرار غير الضرورى، علماً بأن درجة معينة من التكرار مطلوبة لتثبيت الحركات الرياضية. أما التكرار المبالغ فيه فيؤدى إلى أن يفقد الدرس مقدرته على التشويق.

٤ - التدرج فى تدريس الحركات الجديدة باستعمال مبدأ «الانتقال من المعروف إلى غير المعروف» ومن «البسيط إلى المركب» ومن «القديم إلى الجديد» ومن «السهل إلى الصعب» وعند تطبيق كل هذه الأسس يجب التدرج فى تعليم الحركة وعدم الوثب فوق المراحل التمهيديّة الضرورية لتعليم حركة جديدة.

٥ - تطبيق المعارف المكتسبة من علم التدريب الرياضى وخاصة طرق تحديد الحمل والعلاقة بين الحمل والراحة.

٦ - عند تعلم حركة أو مهارة جديدة لابد من تحليل الحركة إلى أقسامها بشكل واضح حتى يمكن تحديد المرحلة الصعبة في الحركة والتي سيتم تكرارها والتركيز عليها عند التعليم من جانب المدرس والتلميذ على السواء.

* الأساس الخامس: مبدأ علمية الدرس:

إن مبدأ علمية الدرس يتطلب أن تكون حجم ومضمون المادة الدراسية متوافق مع إمكانيات التلاميذ. وإن ينمي الدرس مقدرات ومهارات التلاميذ اعتماداً على ما تم تحصيله في سنوات سابقة. إن الدرس الجيد يبنى على ما سبق مراعيًا الإمكانيات السنوية للتلاميذ. فكيف يتم تنفيذ هذا المبدأ ؟ يتم ذلك عن طريق:

١ - الانتقال من السهل إلى الصعب.

٢ - الانطلاق مما هو معروف للتلاميذ إلى الأشياء الجديدة. وذلك اعتماداً على ما تم تحصيله فعلاً ثم إعطاء مادة جديدة في الموضوع. وهذا هو معنى بداية السنة الدراسية بمراجعة المواضيع التي تم دراستها في الأعوام السابقة ثم الانتقال إلى تدريس المواضيع الجديدة.

٣ - الانتقال من البسيط إلى المركب أو المعقد.

٤ - الانتقال من العام إلى الخاص. إن المعرفة بالعام تعطي الصورة الكلية للظاهرة ثم يبدأ بعد ذلك الدخول في تفاصيل هذه الصورة. هذه الأسس العامة التي يمكن أن نسميها أسس نظرية التدريس هي أسس يمكن تطبيقها عند تدريس أى مادة بما في ذلك التربية الرياضية.

تطبيق أساس علمية الدرس في حصة التربية الرياضية:

كيف يمكن تحديد الجرعة التدريبية في حصة التربية الرياضية ؟ وما هي العوامل التي يجب أن نأخذها في اعتبارنا عند تحديد هذه الجرعة ؟ إن الإجابة على الأسئلة السابقة تتطلب تطبيق الأسس التالية:

١- إن تحديد الجرعة لا يمكن أن تتم بطريقة عشوائية. وإن الواجبات التعليمية المحددة فى حصة التربية الرياضية لابد وأن تتوافق مع مستوى النمو الجسمانى والعقلى للتلاميذ، فمثلاً لابد وأن تحدد واجبات الحصة ومقدار الحمل بها، بحيث يكون مناسباً أى ليس أقل من الضرورى وليس أيضاً أكثر من الضرورى لكل سن ومستوى تعليمى، وأن تحديد حمل قليل فى الحصة يؤدى إلى عدم استفادة الجسم كما أنه له تأثير نفسى سئى على التلاميذ الذين ينتظرون من المدرس حصة جيدة للتربية الرياضية، وأن الحمل فى الحصة يجب أن يكون كبيراً بحيث يصل إلى الحد الأعلى الممكن المناسب للمستوى التعليمى والسنى للتلاميذ حتى تحقق حصة التربية الرياضية فائدة مناسبة.

٢ - بالنسبة للأطفال والشباب لابد من أخذ الخصائص السنية فى الاعتبار وكذلك احتياجاتهم الجسمانية الحركية عند اختيار التدريبات وتحديد أهداف الحصة.

٣ - إن مبدأ علمية الدرس يتطلب تطبيق أسس طرق تدريس التربية الرياضية فمثلاً الشرح لابد وأن يكون بكلمات مفهومة وبمفاهيم معروفة للتلاميذ، فلا يمكن شرح تمرين معين باستعمال مفاهيم مثال القوة وذراع القوة ورد الفعل... إلخ. إلا بالنسبة للتلاميذ الذى سبق أن درسوا هذه المفاهيم فى مادة الطبيعة (أى طلبة الثانوى مثلاً).

كما يتطلب ذلك - مبدأ العلمية - أيضاً التدرج فى تعليم الحركة. فالمدرس الطموح يحاول تعليم التلاميذ تدريبات بها تتابع حركى صعب فى وقت قصير مما يجعل التلاميذ يفقدون الرغبة فى الحصة وكذلك يفقدون الانتباه والتركيز مما يؤدى إلى ضياع كثير من وقت الحصة.

٤ - لابد من أن تتوافق الأشكال التنظيمية فى الحصة مع المستوى السنى للتلاميذ وينطبق هذا على أشكال تنظيم وقف التلاميذ وتقسيمهم إلى

مجموعات أو صفوف. وفي الفصول الأولى يلجأ المدرس لطرق التنظيم التي لا تحتاج إلى شرح كثير.

٥ - عند تحديد هدف الحصّة وكمية الحمل وطرق التنظيم في الحصّة يجب أن نأخذ في الاعتبار ليس فقط الخواص السنية العامة وجنس التلاميذ (ذكور أو إناث) أو المستوى التعليمي للمجموعة التي تمثل الفصل وإنما أيضاً الخصائص الفردية لكل تلميذ. ومن الواضح أن مراعاة الفروق الفردية والخصائص الفردية لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق قياس المستوى البدني للتلميذ وهو ما ليس متوافراً في مدارسنا وبالتالي تصبح مراعاة هذه الخصائص الفردية بشكل علمي وحقيقي غير ممكن في المرحلة الحالية لتدريس حصّة التربية الرياضية في مصر. وإن كان هذا لا يمنع أن المدرس يراعى بشكل تلقائي واعتماداً على خبرته مثل هذه الخصائص في أثناء عمله (كأن يعفى تلميذ قصير القامة من الوثب على الحصان.. أو تلميذ بدين بشكل ظاهر من أداء بعض التمرينات ويعطيه تمرينات بديله.. إلخ).

٦ - يتطلب مبدأ علمية الدرس أن يوضع الدرس بشكل منهجي ومنظم. انظر الأساس الرابع «مبدأ منهجية الدرس».

مدرس التربية الرياضية والحصّة المدرسية

١ - تعريف الحصّة المدرسية

٢ - مضمون الحصّة المدرسية

٣ - أهداف حصّة التربية الرياضية

الأهداف التعليمية:

الأهداف التربوية:

- التربية الأخلاقية في حصّة التربية الرياضية

- التربية لحب العمل في حصّة التربية الرياضية

- التربية الجمالية في حصّة التربية الرياضية

طرق ووسائل التربية في حصّة التربية الرياضية

- طرق تنمية مساهمة التلاميذ في الحصّة

- طرق الإقناع في حصّة التربية الرياضية

- طرق إكساب العادات في حصّة التربية الرياضية

- طرق التحفيز في حصّة التربية الرياضية

طرق التعليم والتعلم:

- طرق قائمة على جهد المعلم

- طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم

- طرق قائمة على التعليم الذاتي

طرق تعليم المهارات الحركية:

- الطريقة الجزئية

- الطريقة الكلية

- الطريقة الجزئية والكلية

- طريقة المحاولة والخطأ

تقسيم حصة التربية الرياضية

- الجزء التمهيدي

- الجزء الرئيسى

- الجزء الختامى

٤ - مدرس التربية الرياضية

٥ - بعض النقاط التى تؤثر على عمل المدرس القيادى

٦ - واجبات المدرس نحو:

- الإمكانيات المادية المدرسية

- الأجواء الطبيعية

- أسرة المدرسة

- المراحل السنوية

تعريف الحصة المدرسية:

إن الحصة هي «الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضاً الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية.. إلخ.

أما الحصة فيمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي «محددة زمنياً تبعاً لقانون المدرسة وهي في الغالب ٤٥ دقيقة. كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة».

مضمون الحصة المدرسية:

إن المضمون الحقيقي للحصة المدرسية يتكون من ثلاثة مفاهيم: المعارف والقدرات والمهارات.

فماذا نقصد بالمعارف والقدرات والمهارات وما هي العلاقة بين هذه المفاهيم الثلاثة؟ إن تحصيل المعارف يعني اكتساب معرفة بالحقائق العلمية وعلاقتها ببعضها البعض والقوانين التي تحكم هذا الفرع من العلم فتحصيل المعارف في علم الطبيعة يعني معرفة القوانين والحقائق الطبيعية وكيفية عملها وتأثيرها على ظواهر الحياة ولذلك ندرس قوانين الصوت والضوء والمغناطيسية والذرة.. إلخ.

وتحصيل المعارف في كلية التربية الرياضية يعني معرفة قوانين الحركة الإنسانية وتشريح جسم الإنسان وطرق التدريب الرياضي... إلخ.

ولكن المعارف وتحصيلها لا تكفي. فعلى التلاميذ أن يتعلموا أيضاً - وهذه من واجبات المدرس الناجح - كيف يستطيعون أن يطبقوا هذه المعارف في مجالات تطبيقاتها العملية.

فلا تكفي معرفة قواعد اللغة العربية مثلاً بل لابد من تطبيقها عن

طريقاً لاستعمالها في عرض الأفكار شفهيّاً أو كتابيّاً. ونستخلص من هذا التحليل أن واجب المدرس ليس فقط تسليح الطالب بالمعارف النظرية وإنما تعليمه أيضاً كيفية الاستفادة بها في التطبيق العملي.

إن معرفة كيفية الاستفادة من المعارف النظرية هو في حقيقة الأمر ما اصطلح على اعتباره تنمية القدرات. أي تنمية قدرة الإنسان على الاستفادة من المعارف النظرية.

ولكن تنمية المعارف والقدرات لا تكفي. فمثلاً لا يكفي أن يتعلم الإنسان ويصبح قادراً على القراءة والكتابة والحساب ولكن عليه أيضاً أن يجيد (أي أسلوب وطريقة) القراءة والحساب السريعة والصحيحة. ولذلك لا بد أن ينمي في التلميذ بجانب المعارف والقدرات - المهارات الضرورية حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعارف والقدرات في حياته العملية.

وفي الحصة المدرسية بصرف النظر عن نوع المادة - فإن تنمية المعارف والقدرات والمهارات تمثل وحدة عضوية واحدة، وإن كان تحصيل المعارف هو الدور الرئيسي للحصة الدراسية. فلا يمكن تنمية مهارة القراءة مثلاً بدون تعليم الكتابة بواسطة المدرس ولذلك فإن تنظيم الحصة الدراسية لا بد وأن يحقق الوحدة بين إعطاء المعارف وتنمية كل من القدرات والمهارات مراعين في ذلك الصفات السنية للتلاميذ.

إن إعطاء المعارف وتنمية كل من القدرات والمهارات في الحصة المدرسية لا يعنى إلا جانباً واحداً من وظائف الحصة. وهو وإن كان الجانب الأساسي إلا أنه لا يكفي. إن الواجب الاجتماعي لعملية التعليم هو خلق وتربية نشء متكامل الشخصية مستعد للعمل وخدمة الوطن. ولذلك فالحصة لا بد وأن تكون حصة تربوية أيضاً تغرس في نفوس النشء العديد من الصفات الخلقية السامية والتي تتوافق مع أهداف المجتمع مثل الشجاعة، حرية الرأي، الأمانة والانضباط، مساعدة الزملاء، ورفع الإحساس بالمسؤولية لدى التلميذ حول دراسته ونتائجها والاهتمام بالقضايا العامة التي تهم المجتمع ككل. . . . إلخ

والصفة التربوية للحصة المدرسية لا تتحقق إلا بتكوين علاقة حميمة بل وصداقة بين المدرس وتلاميذه.

والحصة المدرسية تفترض وجود طرفين أساسيين، معلم ومتعلم أى مدرس وتلاميذ ولذلك فللحصة جانبين أساسيين: الجانب الأول أن الحصة هى وسيلة لتنمية المعارف والجانب الثانى أن العمل فى الحصة يعنى القيام بقيادة التلاميذ. الصفة الهامة للمدرس هى اعتباره قائداً. إن نشاطه هو نشاط قيادى بالدرجة الأولى.

إن كل حصة تحتاج إلى قيادة. والقيادة التى يقوم بها المدرس ذات طبيعة معقدة. إن المدرس يقوم بشرح وتوصيل المادة الدراسية أى المعارف فى نفس الوقت الذى يوجه طريقة إستقبال هذه المادة من جانب التلاميذ. وحتى يستطيع المدرس توصيل هذه المعارف بطريقة صحيحة لابد وأن تكون أهداف الدرس واضحة تماماً فى مخيلته الذاتية.

فالإنسان لا يستطيع أن يوصل المعارف إلا إذا كانت واضحة وضوحاً تاماً فى مخيلته. إن فاقد الشئ لا يعطيه. فالمدرس الضعيف فى مادته «كما اصطللحنا على تسميته فى مدارسنا وفى كل الأحيان غير قادر على إدارة وقيادة الفصل المدرسى وذلك بصرف النظر عن إمكانياته الشخصية وصفاته الأخرى. أنه يفشل فى القيادة فى اللحظة التى يشعر فيها التلاميذ إن المدرس ذاته لا يستطيع بطريقة واضحة أن يحدد أهداف الدرس ولا يستطيع تبسيطها لنقلها إلى التلاميذ. وحتى ينجح المدرس فى نقل المعارف إلى الطلاب ومساعدتهم على «هضم المادة» فلا بد وأن يراعى الصفات النفسية والإمكانيات والقدرات العقلية للتلاميذ المرتبطة بمستواهم السنى.

إن المدرس يقوم بتوصيل المعارف العلمية وتنمية القدرات والمهارات وكذلك رفع درجة وعيهم بمشكلات المادة الدراسية وتنمية قواهم الإبداعية ومهاراتهم ونبوغهم وكل هذه الواجبات تجعل عمل المدرس معقد وعظيم

المسئولية، ولذلك لابد من رفع مستوى المدرس تربوياً وفنياً حتى يصبح قادراً على قيادة الحصة الدراسية.

أهداف حصة التربية الرياضية

فى كل حصة تربية رياضية على حدة يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة التعليمية والتربوية.

الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمى العام لحصة التربية البدنية هو «رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام». إن رفع القدرة الجسمانية باعتبارها هدفاً عاماً تعنى تحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجرى والوثب والرمى والتسلق والحجل والمشى. إلخ وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى والجمباز والتمرينات والألعاب.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية وجمالية.
- إن تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والخاصة هى الواجب الأساسى والهدف التعليمى الأول لحصة التربية البدنية. والصفات البدنية تعنى رفع مقدرة ووظائف الأعضاء الإنسانية. وتنمية القوة مثلاً تعنى تنمية القدرة على التغلب على المقاومة عن طريق تنمية القوة العضلية للإنسان والسرعة تعنى تنمية المقدرة على أداء حركات معينة بسرعة معينة وقوة التحمل تعنى تنمية المقدرة على تأجيل الإحساس بالتعب فى أثناء التدريب أو القيام بأى مجهود جسمانى مستمر. ولكن يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية

المهارات الأساسية. فتنمية المهارات الأساسية هي الوسيلة لتحقيق تنمية القدرات والصفات البدنية. فلا يمكن تنمية القوة البدنية مثلاً بدون إجادة الجرى والرمى والتسلق.. إلخ، أى أن هناك علاقة ضرورية بين تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وهذا هو المبدأ الأول الذى يجب أن يراعى عند تخطيط وتنظيم وتنفيذ حصة التربية البدنية. فلا تنمية للصفات البدنية إلا بتعلم المهارات الأساسية وأيضاً لا يمكن تعلم بعض المهارات الأساسية بدون تحقيق حد أدنى من الصفات البدنية. فلا يمكن تعلم مهارة التسلق مثلاً بدون توفر حد معين من القوة البدنية وقوة التحمل. ومبدأ العلاقة المتبادلة بين تنمية الصفات البدنية من ناحية والمهارات الأساسية من ناحية أخرى لابد وأن يراعى عند تصميم حصة التربية الرياضية.

والمبدأ الثانى الهام هو أن تنمية المهارات الخاصة لا يمكن أن يتم بدون تنمية المهارات الأساسية أولاً. فلا يمكن تعليم الطفل الصغير رمى الرمح بدون أن يتعلم أولاً كيفية أداء حركة الرمى بشكل عام بصرف النظر عن الشئ الذى سيتعلم فى المستقبل رمية. أى أن هناك أيضاً علاقة بين تعلم المهارات الأساسية والمهارات الخاصة المرتبطة بفرع معين من فروع الأنشطة البدنية.

إن مجموعة الواجبات السابقة تحدد لدرجة كبيرة الأشكال التنظيمية لحصة التربية الرياضية بما فى ذلك الإكثار من المنافسات والمسابقات التى يستطيع التلميذ من خلالها تجربة «مستواه» أى مستوى نموه سواء من ناحية صفاته أو مهاراته الجسمانية.

الأهداف التربوية لحصة التربية الرياضية:

إن الجانب التربوى لحصة التربية الرياضية لا يحظى عادة فى كتابات طرق التدريس بالاهتمام الواجب والكافى وذلك حيث يتم التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمى لها. والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوى فى الحصة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية

مسبقة من جانب المدرس. إن المدرس يقوم بعملية التربية في الحصة وخارجها بطريقة تلقائية وكل كلمة منه هي توجيه وكل تنبيه منه يكون له أثر تربوي معين ولذلك وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف حصته من الناحية التربوية أيضاً مقدراً الطرق والأساليب التي سوف يستعملها لتحقيق غرضه في سبيل الوصول إلى هدف أو أكثر من الأهداف التربوية لحصة التربية الرياضية.

١ - التربية الأخلاقية في حصة التربية الرياضية:

بالنسبة للتربية الأخلاقية فإن درس التربية الرياضية يستطيع أن يشكل مجموعة كبيرة من الصفات الأخلاقية الهامة مثل الشجاعة، الصراحة، الجماعية، الأمانة، الانضباط، الطموح، الرغبة في تحقيق إنجازات عالية..... إلخ.

ويلاحظ في حصة التربية الرياضية أن علاقات الزمالة الحميمة بين التلاميذ تزداد وثوقاً وذلك بسبب اشتراكهم في العمل على تحقيق الإنجازات الرياضية والمشاركة والتعاون في أداء التمارين أو المساهمة في المسابقات المدرسية. . إلخ وفي هذه العلاقة المتبادلة بين الفرد والمجموع تتكون الشخصية المستقلة ذات الصفات الخاصة لكل تلميذ والتي تتصف بالاستقلال والطموح والإحساس بالمسؤولية. والطرق الحديثة لتكثيف حصة التربية الرياضية تتطلب من كل تلميذ المشاركة الواعية المركزة. إن هذه الطرق الجديدة تتطلب مساهمة ومساعدة التلاميذ مثل رؤساء المجموعات ورؤساء الفرق ومساعدى المدرس من التلاميذ المسئولين عن إعداد الأدوات. وبهذه الوسائل تتكون لدى التلاميذ مظاهر جديدة للسلوك والصفات الأخلاقية والتي كان يصعب الوصول إليها عن طريق حصة التربية الرياضية التقليدية والتي لا يلعب التلميذ فيها دوراً محسوساً في الإدارة والمساعدة على إتمام الدرس واكتفاءً بدورهم السلبي كمتلقين لتوجيهات المدرس.

٢ - التربية لحب العمل فى حصة التربية الرياضية:

إن حصة التربية الرياضية لا تساهم فقط فى تنمية وتطوير الصفات والمهارات الحركية الضرورية للإنسان حتى يستطيع أن يقوم بواجباته الجسمانية بشكل مرضى ولكنها مصدر هام لتنمية مجموعة من الصفات الأخلاقية. وحصة التربية الرياضية تربي التلميذ على الكفاح فى سبيل تخطي المصاعب (وليس أدل على ذلك من أن كسر رقم قياسى للرياضى يمثل تغلباً على الذات وعلى عديد من المعوقات) وتحمل المشاق. وهذه الصفات كلها تعد التلميذ بعد ذلك لتحمل مصاعب العمل فى حياته فى المستقبل. كما تساعد حصة التربية الرياضية التلاميذ على التعود على أداء الأعمال الموكولة لهم بسرعة وبدقة.

وتمثل المساعدة التى يقوم بها التلاميذ فى حصة التربية الرياضية مثل إعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يقوم به التلاميذ فى حقيقة الأمر مما يربى عندهم عادة احترام العمل اليدوى وتقدير قيمته.

٣ - التربية الجمالية فى حصة التربية الرياضية :

إن حصة التربية الرياضية تساهم فى تطوير الإحساس بالجمال. فالحركة الرياضية تشتمل على عناصر جمالية واضحة من انسياب ورتم وقوة ورشاقة وتوافق كما نراها فى حركات الجمباز أو التمرينات أو ألعاب القوى أو الغطس... إلخ والمدرس يستطيع أن ينمى لدى تلاميذه الإحساس بالجمال عند مشاهدة وتقييم الحركات الرياضية سواء فى حصة التربية الرياضية أم خارجها، بأن يشير إلى مواطن الجمال فى الحركة واضعاً أساساً لتقييم هذا الجمال.

وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات المدرس القصيرة كأن يقول (هذه الحركة جميلة أو جميلة بنوع خاص) لأن النزول كان دقيقاً أو لأن الأطراف مفرودة. إلخ وهذه الملاحظات تنمى عند التلاميذ الحس الجمالى والحكم الجمالى أيضاً.

إن التلميذات بالذات يدركن مدى أهمية تناسب مقاييس الجسم وبالتالي الوصول إلى مستوى جمالى مرتفع كما يقدرّون الجمال الحركى. وعلى المدرسة الواعية أن تستغل هذا الاهتمام الجمالى لدى الفتيات أو الفتيان أيضاً لتظهر لهم أهمية ممارسة الرياضة فى الحفاظ وفى تحسين المقاييس الجمالية للجسم.

وتشتمل التربية الجمالية أيضاً تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس فى حصة التربية الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركى. كما يجب الاهتمام بتوحيد الزى فى الحصة حتى يشعر التلاميذ بالانتماء الجماعى وبالجمال الناتج عن اتساق الألوان. كما تلعب جمال الطبيعة دوراً هاماً أيضاً فى التربية الجمالية فى حصة التربية الرياضية خاصة فى مدارس الريف أو المدارس القريبة من الحدائق العامة الواسعة.

بعض الأمثلة التوضيحية لتحقيق الأهداف التربوية للحصة:

١ - التربية على حب النظام:

- التأكد من الملابس الرياضية.
- الأداء فى الحصة والاحتفاظ بالأشكال التنظيمية.
- ملاحظة الأوضاع الإبتدائية.
- التغير بانتظام فى الانتقال من محطة إلى أخرى.

٢ - التربية على الاعتماد على النفس:

- التمرين فى الأقسام، الأداء الصحيح.
- تحضير وتركيب الأدوات الرياضية.
- مسئولية رئيس القسم.

٣ - التربية على الأمانة:

- التقويم الذاتى.

- مراعاة القوانين وقواعد اللعب.
- العد الأمين فى التدريب الدائرى.
- ٤ - التربية على مساعدة الغير:
- تقديم المساعدة فى حصة الجمباز «السند».
- مساعدة الضعفاء «العمل الزوجى» - من أذى يساعد غيره.
- ٥ - التربية على حب الرياضة:
- التكلم عن النجاحات الرياضية «الأبطال الرياضيين».
- فائدة مزاولة الرياضة.

طرق ووسائل التربية فى حصة التربية الرياضية

١ - طرق تنمية مساهمة التلاميذ فى الحصة:

إن مشاركة التلاميذ فى حصة التربية الرياضية وتنمية إمكانية مساهمتهم فى الحصة عن طريق تدريبهم على أداء التمرينات بشكل مستقل هى أحد الجوانب الهامة لعملية التربية فى حصة التربية الرياضية. إن تنمية المساهمة المستقلة للتلاميذ تساعد على تكوين الشخصية المستقلة للتلميذ وبالتالي التنمية المتكاملة للشخصية بشكل عام.

وهذه العملية - المشاركة المستقلة للتلاميذ هى عملية طويلة الأجل تحتاج من المدرس اهتمام خاص وكذلك إلى إيجاد الأشكال التربوية والوسائل المناسبة لتحقيقها.

إن البداية لابد وأن تتم عن طريق ضمان اهتمام التلاميذ بالحصة وضمان تنمية المهارات الحركية للتلاميذ حتى يصبحوا قادرين على أداء التمرينات المقررة بشكل مستقل فى أثناء الدرس وبدون المساعدة المستمرة للمدرس.

فالمدرس لا يستطيع أن يقوم بكل العمل فى الحصة . فمراقبة حركة ٣٠ - ٥٠ تلميذ فى الحصة أثناء أداء الواجبات المختلفة يصبح مستحيلاً إذا لم يساعد التلاميذ بأنفسهم فى القيام بالمراقبة الذاتية أولاً لأداء الحركات ثم مساعدة التلاميذ بعضهم لبعض وتتم عملية المراقبة إذا وصل التلميذ لمرحلة يستطيع فيها أن يفهم طبيعة الحركة المراد القيام بها وأقسامها حتى يمكن أن يقيم نفسه فى أثناء الأداء بهدف تحقيق أمثل إخراج للحركة وذلك بشرط توفر الرغبة الأكيدة لديه لتحسين مستوى الحركة . هذه الرغبة التى يجب على المدرس أن ينميها لدى التلميذ باستمرار فى حصة التربية الرياضية تصبح عاملاً مساعداً هاماً لرفع مستوى التلميذ الجسمانى من ناحية ومستوى انضباطه واهتمامه فى الحصة مما يسهل العمل التنظيمى للمدرس . إن المشاركة هنا تعنى الانضباط الواعى من جانب التلاميذ وإحساسهم إن الحصة هى (حصتهم) وبالتالي يحاولوا إنجاحها على قدر المستطاع .

والمدرس الناجح يستطيع عن طريق توجيه التلاميذ أن يؤثر فى شكل وتنظيم ونظام عمل التلاميذ عن طريق الإقناع والتوجيه المباشر والغير مباشر وهذا الدور الذى يلعبه المدرس يظهر بوجه خاص فى أول الحصة ونهاية الحصة وكذلك عند تغيير التمرين فى أقسام الحصة المختلفة ومساهمة التلاميذ تظهر بشكل خاص فى المجالات الآتية :

- تغيير المحطات بشكل مستقل فى التدريب الدائرى .
- تركيب وخلع وتنظيم الأدوات الكبيرة .
- الانتظام فى طابور البداية والتحية بدون أن يطلب المدرس هذا الانتظام .
- أخذ الغياب بواسطة التلاميذ .
- رقابة الزى الرياضى .
- المساعدة فى تنظيم المهرجانات الرياضية المدرسية .
- تنظيم الدورى المدرسى ودورى الفصول . . . إلخ .

ومن الواضح أن ضمان مشاركة التلاميذ تصبح الحصّة أكثر تشويقاً للتلاميذ كما تتعمق العلاقة بين المدرس وتلاميذه مما يجعل لعمل المدرس أهمية خاصة.

٢ - طرق الإقناع فى حصّة التربية الرياضية:

إن الإقناع بأهمية التربية الرياضية أو حصّة التربية الرياضية وأى قضية أخرى يستوجب أولاً خلق الدوافع الأولية لدى الشخص وبالتالي خلق الاهتمام لديه بهذه القضية حتى يبدأ فى التفكير فيها بشكل مستقل لتصل بعد ذلك إلى إقناعه بأهميتها. وللوصول إلى خلق الدوافع لدى التلاميذ لابد وأن يعمل المدرس على تخليص التلاميذ من العوامل المثبطة (الخجل - الخوف - التردد - عدم الثقة بالنفس) ويتم ذلك عن طريق توجيه الكلام والتعليمات للتلميذ قبل وأثناء أداء الحركة وخاصة إذا كانت صعبة الأداء. والمدرس الناجح عليه أن يتعلم اختيار الكلمات المناسبة بما فى ذلك إلقائها بطريقة جيدة تشعر التلاميذ باهتمام المدرس واحترامه لهم فى نفس الوقت. فالكلمة فى النهاية هى الوسيلة الرئيسية لإقناع التلاميذ كما أن أحد الوسائل الهامة الأخرى للإقناع تتم عن طريق الحديث الشخصى بين المدرس والتلميذ. وهناك عدة وسائل أخرى يمكن استغلالها لتكوين أفكار التلاميذ وإقناعهم بالقضايا المختلفة للتربية الرياضية ومن هذه الوسائل:

* الأفلام: وهى الأفلام التعليمية أو التسجيلية أو الأفلام العادية الطويلة والتي يكون موضوعها مرتبطاً بالتربية الرياضية. وعن طريق الفيلم يمكن إقناع التلاميذ بأهمية المزاولة المنتظمة للتربية الرياضية بالنسبة للصحة والجمال والجسم... إلخ. ويمكن للمدرس عند استعمال هذه الطريقة أن يقوم بنقاش مضمون الفيلم مع التلاميذ أما قبل عرض الفيلم أو بعده. استعمال الأفلام يحتاج بطبيعة الحال إلى أدوات غير متوفرة فى الغالبية العظمى من مدارسنا ومع ذلك فقد ذكرناها لأهميتها كوسيلة لتوجيه التلاميذ. ويمكن للمدرس أن

يشير على تلاميذه أن يشاهدوا برنامجاً معيناً في التلفزيون أو مشاهدة فيلم معين يجد أن له تأثيره المرغوب على أن تتم المناقشة بعد ذلك بالمدرسة وذلك كوسيلة للاستفادة من الوسائل التعليمية الغير متوفرة داخل المدرسة وإن كانت أكثر توفراً خارجها.

* وهناك وسيلة أخرى هامة تساعد على زيادة درجة اهتمام التلاميذ بحصة التربية الرياضية والتربية الرياضية بشكل عام وبالتالي يقنعهم بفائدتها إلا وهي عرض تاريخ حياة مشاهير الرياضيين وكيفية وصولهم إلى المستوى العالمى سواء أكانوا رياضيين مصريين أو عرب أو أجانب. وهذه الطريقة تعطى التلميذ صورة واضحة عن الطريق الشاق المنظم الذى اتبعه الرياضى حتى وصل إلى هذا المستوى العالمى. ويستطيع المدرس هنا أن يلجأ إلى المجلات الرياضية أو صفحات الرياضة بالجرائد اليومية أو المجلات الأسبوعية ويوجه نظر تلاميذه لقراءتها ويبتظر فى المرة القادمة من التلاميذ انطباعاتهم عما قرؤوه.

* يمكن أيضاً عمل مجلات حائط رياضية - مجلات مصورة رياضية - شعارات رياضية تعلق فى الفصل أو المدرسة - جوائز رياضية توزع على التلاميذ المتفوقين رياضياً.. إلخ.

٣ - طرق إكساب العادات فى حصة التربية الرياضية:

إن حصة التربية الرياضية تتطلب أولاً التنظيم الجيد والنظام «الصارم» والانضباط لأنه بدون هذه العناصر الثلاث لا يمكن القيام بتحقيق أهداف حصة التربية الرياضية أن تنمية الانضباط هى أحد الأهداف العامة لعملية التربية وبالتالي فهي أيضاً هدفاً هاماً لحصة التربية الرياضية بل يمكن القول أن حصة التربية الرياضية هى أقدر الحصص على تدريب التلاميذ وإكسابهم عادة الانضباط. إن التنظيم الجيد والنظام والانضباط لا يعنى إدارة الحصة بطريقة لا ديمقراطية. فلقد سبق أن أوضحنا ضرورة تدريب التلاميذ على المشاركة فى

عملية إدارة الحصة وإنما الغرض الأساسى هو الوصول إلى إكساب التلاميذ عادة الانضباط «الواعى» والذي يعنى استعداد التلميذ للتأقلم مع المجموعة ورغباتها حتى ولو تعارضت جزئياً مع رغباته واستعداده لخدمة المجموع حتى يستطيع أن يساهم فى إنجاح العمل الجماعى إلا وهو حصة التربية الرياضية فى حالتنا.

والنظام الذى يساهم فى تنمية الانضباط يتميز بثلاث خصائص

رئيسية:

١ - إن النظام يخدم بالضرورة غرض ما. ولا بد وأن يعرف التلاميذ هذا الغرض أو الهدف حتى يمكن أن يخضعوا للنظام بشكل واع لأنهم مقتنعين بأهمية تحقيق هذا الهدف.

٢ - إن أى نظام لابد وأن يتصف بالثبات لفترة طويلة نسبياً حتى يتعود التلاميذ عليه وحتى يمكن توفير كثير من الوقت الضائع إذا حدثت تغييرات كثيرة فى هذا النظام.

٣ - لابد أيضاً أن يكون هذا النظام دقيق وواضح ومحدد وبالتالي مفهوم. إن ما نعنيه بالنظام يشمل مثلاً: بداية الحصة عن طريق الوقوف أخذ الغياب، توزيع التلاميذ عند عمل التمرينات بطريقة يمكن للمدرس بها رؤية التلاميذ بطريقة سهلة، إحضار الأدوات وتركيبها وخلعها وإرجاعها، تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وفرق والاصطفاف السليم والمنظم فى حالة التدريب على التابع أو فى ألعاب الميدان مثل دخول الملعب والخروج منه.... إلخ. أو توزيع التلاميذ عند تعلم الرمي (الجلة - القرص - الرمح) بحيث يرى كل تلميذ زملائه وفى نفس الوقت يرى المدرس التلاميذ وذلك دون تعريض أى تلميذ للخطر.

٤ - طرق التحفيز فى حصة التربية الرياضية (الثواب والعقاب):

إن المدرس الناجح يستعمل طرق التحفيز لتحقيق هدفين رئيسيين:

أولاً: التخلص من بعض النواقص الخاصة بدرجة انضباط الفصل .

ثانياً: التغلب على بعض المثبطات التي تؤثر على المستوى الحركي للتلميذ الفرد أو لمجموعة التلاميذ (مثل الخوف - التردد - الخجل . . . إلخ) كما سبق أن أوضحنا .

وهناك مجموعة كبيرة من الوسائل التي تساعد على تحفيز التلاميذ والتي يرتبط استعمالها على طبيعة المشكلة التي يجب حلها وهل هي مرتبطة بنظام الحصة أم بالأداء الحركي للتلاميذ .

وتشمل هذه المجموعة من الوسائل على الآتي:

١ - المدح الشفهي أو الكتابي: والمقصود هنا أن يذكر المدرس حسنات التلميذ أمام الجماعة عند قيامه بأداء جيد أو ملاحظة درجة انضباطه العالي وقد يتخذ هذا المدح شكل شكر كتابي يوجه للتلميذ سواء في شهادة الفصل أو بشكل مستقل .

٢ - توجيه الشكر للتلميذ على جرائد الحائط وذكر إنجازاته .

٣ - تمثل وسائل التنافس طريقة جيدة لتحفيز التلاميذ . فلا بد لذلك أن تشمل الحصة على مسابقات حتى يشعر التلميذ بدوافع خاصة لبذل أقصى جهد ممكن .

٤ - وهناك أيضاً وسائل متعددة للعقاب مثل توجيه اللوم الشفهي أو كتابياً للتلميذ أو لوالديه . ثم الإنذار أو الطرد من الدرس والعزل من وظائف معينة سواء في حصة التربية الرياضية أو بالمدرسة (الشرطة المدرسية - الإسعاف المدرسي) .

طرق التعليم والتعلم

ترتبط طرق التدريس ارتباطاً وثيقاً بأهداف ومحتوى المنهج الذي يراد تدريسه . فطريقة التدريس المختارة يجب أن تكون متسقة مع الأهداف

الموضوعة سواء كانت هذه الأهداف بعيدة أو قصيرة المدى. كذلك تختلف طرق التدريس المناسبة تبعاً للمحتوى الذى يراد تدريسه. فالمواد النظرية تحتاج إلى طرق تدريس تختلف عن المواد العملية. ففى الأولى تكون الطرق المناسبة هى المحاضرة والمناقشة أما المواد العملية فتلائمها طرق الاستنباط والطريقة الاستقرائية وطريقة حل المشكلات إلخ.

وهناك ثلاث مجموعات رئيسية من طرق التعليم والتعلم:

المجموعة الأولى: طرق قائمة على جهد المعلم:

فالمعلم هو الذى يقوم بالدور الرئيسى فى عملية التعليم ويبدل مجهوداً كبيراً بينما يكون دور التلميذ المتعلم سلبياً - متلقياً للمعلومات فقط - وهذا الأسلوب فى التدريس يسمى الأسلوب التسلطى أو الامرى أو العرض التوضيحي.

والمدرس هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى التلميذ ويقوم المدرس بدور الملحق للمعلومات بينما يكون التلميذ مستقبلاً لهذه المعلومات دون مناقشتها أو إبداء رأيه. والمدرس هنا هو صاحب أو صانع القرار ويتخذ قراراته بنفسه فى كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم - وهذا الأسلوب فى التدريس لا يراعى الخصائص الفردية للأفراد. لأن المدرس هو الذى يقرر مستوى العمل الذى سيقوم جميع التلاميذ بأدائه.

وتتنمى هذه الطرق وهذا الأسلوب فى التدريس إلى مجموعة يطلق عليها مجموعة العرض وتشتمل على طريقتين رئيسيتين:

١ - طريقة المحاضرة.

٢ - الطريقة الاستنباطية.

١ - طريقة المحاضرة أو الطريقة الإلقائية:

والغرض الأساسى لهذه الطريقة هو تدفق مجموعة كبيرة من المعلومات والحقائق والنظريات من المدرس إلى التلميذ وتجعل التلاميذ فى وضع المستقبل السلبى للمعلومات.

٢ - الطريقة الاستنباطية:

الاستنباط هو الاستدلال أو القياس أو الوصول إلى نتيجة معينة قياساً على قاعدة عامة. وتسير هذه الطريقة من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء وعلى المدرس أن يتبع الخطوات التالية عند تدريسه:

- ١ - العرض العام للمشكلة شارحاً مصطلحاتها ورموزها.
 - ٢ - إعطاء التلميذ مشكلات ومواقف متعددة شارحاً كيف يطبق عليها القاعدة العامة.
 - ٣ - تكرار الخطوة السالفة الذكر لإكساب التلميذ القدرة على تطبيق القاعدة العامة على الحالة الفردية الخاصة.
- وفى الطريقتين السالفتين الذكر يقوم المعلم بالجهد الأكبر فى عملية التعليم.

المجموعة الثانية : طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم:

فالمعلم هنا يقوم بدور الموجه أو المرشد بينما يكون دور التلميذ إيجابياً بمعنى أن يكون قادراً على البحث عن المعرفة واكتشافها بنفسه ويكون دور المدرس خلق المواقف المناسبة التى تدفع التلميذ «المتعلم» إلى اكتشاف الحقيقة، وهذا ما يسمى بالاتجاه الكشفى الذى يجعل التلميذ يتفهم المعلومة ويحتفظ بها فترات طويلة ويستطيع أن يوظفها فى مواقف مشابهة أو جديدة، ويمكن تطبيق هذه الطريقة فى التعلم على الفرد أو الجماعة - وعموماً يعتبر هذا الأسلوب فى التعلم مشوقاً للتلميذ ويحفزه على الاستمرار فى التعلم.

كذلك نلاحظ بعض التغيير فى بعض القرارات التنفيذية التى تنتقل من

المدرس إلى التلميذ مثل :

- وقت بداية وانتهاء العمل .
- توقيت وإيقاع الحركة .
- تبادل الحمل والراحة .
- المكان .

- الأوضاع الابتدائية، المظهر ... إلخ .

أما قرارات التخطيط والتقويم فيقوم بها المدرس مثل الأسلوب الأول في التدريس الأمرى أو التسلطى .

إن تحويل بعض القرارات من المدرس إلى التلميذ تنتج عنها مواقف وعلاقات جديدة بين التلاميذ أنفسهم أو بين التلميذ والأعمال التى يؤديها أو بين المدرس والتلميذ نفسه . إذن هذا الأسلوب فى التدريس يكون البداية فى العملية الانفرادية فى تنفيذ القرارات فالمدرس يجب أن يعتاد تدريجياً ترك (الأوامر) لكل نشاط أو عمل داخل الدرس .

والهدف من هذا الأسلوب هو تعليم المهارات فى ظروف تسمح بتوفير أقصى وقت لتطبيقها ويقوم المدرس فى هذا الأسلوب بدور المصحح لأخطاء التلاميذ كل على حدة فهو يتجول بينهم بطريقة منظمة ومخططة، كذلك يجيب عن تساؤلاتهم واستفساراتهم وأخيراً فإن هذا الأسلوب ينمى عند التلاميذ أول درجات الاستقلال فى العمل كما أنه ينمى فكرة أن المدرس والتلميذ يمكنهما الاشتراك فى عملية التدريس .

وهناك أسلوب آخر ينتمى إلى المجموعة الثانية وهو :

أسلوب التطبيق بتوجيه الزميل :

وفى هذا الأسلوب يقسم الفصل أزواجاً (زميل وآخر) ولكل تلميذ دور خاص يقوم به، فأحدهما يقوم بأداء الحركة والآخر يقوم بدور الملاحظ الذى

يصصح ويعطى ملاحظاته للتلميذ المؤدى، أما المدرس فيتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ الذى يحول قرارات المدرس إلى التلميذ المؤدى فيحدث التقويم ثم يحدث بعد ذلك تبديل الأدوار من ملاحظ إلى مؤدى. وينطبق هذا الأسلوب فى أغلب الأنشطة الرياضية مثل الألعاب والجمباز كذلك فى ألعاب القوى. كذلك ينمى هذا الأسلوب السلوك التعاونى بين التلاميذ كذلك يوفر مدرس لكل تلميذ.

المجموعة الثالثة : طرق قائمة على التعلم الذاتى:

فالتلميذ هنا يقوم بالدور الرئيسى بينما يقل دور المدرس أو يكاد ينعدم ويسمى هذا الأسلوب «أسلوب التطبيق الذاتى» فالتلميذ يتحمل مسئولية تعلمه ويبدأ فى الاعتماد على نفسه فى اتخاذ القرار ويحدث ما يسمى بأسلوب المتابعة الذاتية أو التطبيق الذاتى للتلميذ - فهو يتعلم ملاحظة أدائه بنفسه ثم يقدر هذا الأداء على أساس محك محدد وفى هذا الأسلوب فإن التلميذ يتقبل حدود قدراته وأخطائه. ويعلمه هذا الأسلوب الأمانة والموضوعية فى الأداء كذلك اتخاذ القرارات فى التنفيذ. وفى هذا الأسلوب يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط خاصة بالنسبة لموضوع الدرس ويتخذ التلميذ (المتعلم) جميع قرارات التنفيذ أثناء تأديته للواجب الحركى، بالإضافة إلى قرارات تقويم نفسه بنفسه.

وهناك اختيارات للعمل بهذا الأسلوب الأول: المدرس يحدد العمل لجميع التلاميذ، والثانى: يحدد المدرس أعمالاً مختلفة للتلاميذ، والأسلوبين يتم العمل بهما داخل إطار أسلوب التوجيه الذاتى أو التعلم الذاتى.

طرق تعليم المهارات الحركية

- ١ - الطريقة الجزئية.
- ٢ - الطريقة الجزئية الكلية.
- ٣ - الطريقة الكلية.
- ٤ - طريقة المحاولة والخطأ.

الطريقة الجزئية:

تجزأ المهارة إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة ويتم تعليم كل حركة أو جزء منفصلاً عن الآخر ويتم الانتقال من الجزء الذى تم تعلمه إلى الجزء الثانى حتى ينتهى المدرس من تعليم جميع الأجزاء وفى النهاية يتم ربط الأجزاء بعضها ببعض وتؤدى كاملة.

وتستخدم هذه الطريقة فى المهارات الصعبة التى لا يستطيع التلاميذ أداؤها، عندئذ يجزئها المدرس إلى أجزاء صغيرة، وتساعد هذه الطريقة على فهم وإتقان كل جزء على حده. كما تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم الذاتية.

ومن نواقص هذه الطريقة إنها تحتاج إلى وقت طويل فى التعلم وخالية من عوامل التشويق ولا تشبع رغبة التلاميذ فى التعلم الذاتى.

الطريقة الكلية:

عكس الطريقة الجزئية وفيها تعرض الحركة أو المهارات كوحدة واحدة غير مجزأة. ويؤدى المدرس نموذج المهارة ثم يعقب ذلك أداء التلميذ - وهذه الطريقة محببة إلى التلاميذ لأنها تساعدهم على أخذ تصور كلى عن المهارة. فيحاولون الوصول إلى تحقيق هدفها فى أقصى وقت. كما تساعدهم فى إشباع رغبتهم فى المخاطرة والمجازفة.

ومن نواقصها إنها لا تراعى الفروق الفردية عند التعلم كذلك لا يستطيع التلاميذ معرفة تفاصيل الحركة وخصوصاً إذا تم تأديتها بسرعة كبيرة.

الطريقة الجزئية الكلية:

خليط من الطريقة الأولى والثانية حيث يتم تقسيم المهارة إلى وحدات «كبيرة» وتعلم الوحدة وينتقل المدرس إلى الوحدة التالية ثم ربطها ككل وهكذا.

وهذه الطريقة تراعى الفروق الفردية فى القدرات الحركية كما تقلل من الوقت الضائع فى التعليم كذلك تحدد أهدافاً واضحة أمام التلاميذ ويصبحون إيجابيين فى الأداء ومن نواقصها إنها تحتاج من المدرس إلى دقة فى تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة.

طريقة المحاولة والخطأ:

يحاول التلميذ فى هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية وعلى المدرس القيام بدور الموجه والمرشد فى إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية وتساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول سريعاً أن يصححها.

وبتحليل هذه الطرق فى التعليم نجد أن المدرس لابد وأن يختار الطريقة المناسبة التى تتفق مع أهدافه وقدرات تلاميذه كذلك مع الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة. الهام إذن الوصول إلى الهدف بأقل جهد وأقصر وقت.

تقسيم حصة التربية الرياضية

إن الحصة ومدتها ٤٥ ق لا يمكن تصورها أن تسير على وتيرة واحدة وعادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام. ويتوقف عدد الأقسام وطبيعة واجبات كل قسم على واجبات الحصة المحددة، لأن كل حصة تختلف عن الأخرى حسب الواجبات المتوخاة منها. ويجب هنا التنبيه إلى الاحتراس من تقسيم الحصة بطريقة ثابتة ومستمرة وموحدة بصرف النظر عن واجبات الحصة وطبيعة سن التلاميذ والمناخ الذى تتم الحصة تحت ظروفه (فى فترة الشتاء قد

تطول فترة الإحماء وفى الصيف قد تقصر قليلاً. . وهكذا) إن التوحيد النمطى للحصة يجعلها مملة وغير مشوقة مع استمرارها وتكرارها وإن كان لا يمنع هذا أن يحدث التشابه فى مضمون الحصة أى فى الواجبات المتوخاة منها على أن يتم تحقيق هذه الأهداف بطرق تنظيمية مختلفة وباستعمال أنواع من التمرينات متنوعة ومتغيرة على فترات معقولة.

ومع أخذ ما سبق فى الاعتبار فهناك تقسيم عام متفق عليه وهو إن الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدى ثم جزء رئيسى ثم جزء ختامى ويراعى هنا الآتى:

١ - إن هذا التقسيم هو التقسيم الشائع. وقد نجد أن الجزء الرئيسى مقسم إلى قسمين لتصل إلى أربع أجزاء رئيسية.

٢ - إن هذا التقسيم لا يعنى استقلال كل جزء بشكل مستقل عن سابقه. فالإحماء لابد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسى أى أن يركز على إحماء العضلات والمفاصل التى سيتم التركيز عليها لتحمل أحمال عالية فى الجزء الرئيسى. فالإحماء ليس لذاته وإنما لخدمة الجزء الرئيسى. كما أن الجزء الختامى وأنواع النشاطات التى يتم القيام بها فيه تتوقف على كمية ونوع الحمل فى الفترة الرئيسية. فقد نصل مثلاً فى الفترة النهائية أو الختامية لفترة راحة أو لتغيير الحمل بحسب مقدرة التلاميذ وكمية الحمل السابق إعطاؤه فى الفترة الرئيسية.

٣ - والجزء التمهيدي والختامى يشتركان فى أهميتها الجسمية والنفسية والتربوية فمن الناحية الجسمية يمثل الإحماء مرحلة التحضير لاستقبال الحمل فى الفترة الرئيسية، ويمثل الجزء الختامى من الناحية الجسمية مرحلة الراحة أو تغيير الحمل. أما من الناحية التربوية والنفسية فإن الجزء التمهيدي يجب أن يساهم فى تحقيق اهتمام التلاميذ وإشعارهم بالسعادة حتى يصبحون فى وضع

نفسى مستقبل للفترة الأساسية. ويجب أن يقوم هذا الجزء أيضاً بتحقيق رغبة التلاميذ فى الحركة التى تمثل بالنسبة لهم احتياجاً أساسياً لابد من إشباعه وذلك حتى يساهم هذا الإشباع بعد ذلك فى ضمان تحقيق انتباه وتركيز التلاميذ فى الحصة. أما الجزء الختامى فواجبه من الناحية النفسية هو تحقيق الارتباط بالمدرس ويستحسن أن يكون حماسى وملئ بالعاطفة حتى يشعر التلاميذ بنوع من الشفافية - إن الحصة كانت ممتعة وللأسف قصيره. فالمدرس الجيد هو الذى يسمع من تلاميذه فى نهاية الحصة تعليقات مثل «يا خسارة كانت الحصة قصيرة».

وستعرض فيما يلى بالشرح للأجزاء الثلاثة وواجباتها:

١ - الجزء التمهيدي «الإحماء»:

إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هى:

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل.
- خلق وتنمية الاستعداد النفسى للعمل المقبل.
- تحقيق بعض الواجبات التربوية:

يتم فى أول الحصة القيام ببعض الواجبات مثل خلع الملابس بشكل منظم - الانتقال إلى مكان الحصة - أخذ الغياب - ضمان بدء الحصة فى ميعادها - التأكد من خلع الأشياء التى قد تسبب إصابات مثل خلع السلاسل والخواتم والغوايش والساعات. . . تنظيم أدوات اللعب وتجهيز الملعب. ويراعى فى هذه الفترة القيام بعدد من هذه الأعمال فى نفس الوقت حتى لا يضيع وقت ثمين من الحصة كأن يتم خلع الأشياء أثناء السير فى اتجاه الملعب وعلى أن يرسل المدرس بعض التلاميذ لتجهيز الأدوات بسرعة . . . إلخ.

- تجهيز العضلات والأجهزة للعمل:

إن تجهيز أجهزة الجسم المختلفة لتكون مستعدة للعمل وتحمل العبء هو ما اصطلح على تسميته «الإحماء» ويشمل مفهوم الإحماء التأثير على كل من الدورة الدموية لتنشيطها وعلى العضلات والأربطة والجهاز العصبي.

والإحماء ضروري جداً تفادياً لإصابات العضلات والأربطة بالتمزق الذي ينتج عن الإجهاد والشد المفاجئ للعضلات في وضع تكون فيه غير مستعد للتمدد والانقباض بمرونة والإحماء بهذا الشكل يمهد الجسم للوصول إلى مستويات أعلى في الأداء.

وأثناء الإحماء يجب أن يتزايد الحمل تدريجياً بقدر المستطاع. وقد يفضل المدرس تنفيذ إحماء جماعي أو فردي وإن كنا ننصح بالإحماء الجماعي لتلاميذ الصفوف الابتدائية والإعدادية ويمكن تطبيق الإحماء الفردي لتلاميذ المدارس الثانوية إذا وصل المدرس معهم إلى تفهمهم لأهمية الإحماء. ويتولى المدرس في فترة الإحماء إعطاء إرشادات قصيرة وسريعة كما يقوم بتصحيح بعض الأوضاع بشرط أن يتم كل ذلك أثناء التمرين وإلا فقد الإحماء مضمونه بسبب الوقفات التي قد يلجأ إليها المدرس غير المتمكن.

والجري يعتبر وسيلة مناسبة للإحماء ثم الجري مع الوثب والقفز وكذلك أنواع التمرينات البسيطة الغير مركبة ذات الحمل المعتدل ويراعى تعليم التلاميذ أداء تمرينات إحماء للمفاصل والأربطة ويجب أن تكون تمارين الإحماء متنوعة ومتغيرة لمنع الملل والرتابة. ففي الجري مثلاً يمكن تحقيق التنوع عن طريق الجري في دائرة - الجري للأمام - الجري للجانبين وللخلف - الجري في زجراج - في قاطرة واحدة ثم في قاطرتين ويمكن تنفيذ الجري مع وجود موانع سهلة للوثب - الجري مع صعود أى شئ متوافر مثل السلالم أو غيرها - الجري بالترتم - التبديل من الجري إلى المشي وبالعكس - الجري حسب إشارة المدرسة مع الوقوف المفاجئ... إلخ وكذلك يمكن القيام بتمرينات القفز والوثب بأدوات أو بدونها. ويناسب الإحماء بشكل خاص الألعاب

الصغيرة وخصوصاً ألعاب الجرى التى تتنوع بكثرة مثل لعب كرة القدم بالتمرير باليد على الأرض... إلخ ولكن الهام والمطلوب من المدرس هو التنوع وعدم الرتابة والتغيير المستمر فى تمارينات الإحماء وخاصة أنها تمارينات تتطلب مهارات وقدرات متوسطة وفى مقدرة التلاميذ جميعاً. كما أن المدرس لا يحتاج للتكرار لتثبيت بعض المهارات لأن فترة الإحماء لا تشمل بطبيعتها نشاطاً تعليمياً للمهارات.

- خلق وتنمية الاستعداد النفسى للعمل المقبل:

إن واجب فترة الإحماء ليس فقط تجهيز أجهزة الجسم المختلفة ولكن أيضاً التجهيز النفسى للتلاميذ. وإذا أردنا أن نساعد التلاميذ على تقبل الدرس بروح من المرح والانشراح فيمكن تحقيق ذلك فى الجزء الأول من الحصة. وهنا يستعمل المدرس طرق مختلفة لتحقيق هذا الوضع النفسى المناسب. فمن ناحية يلجأ إلى اختيار تمارينات الإحماء المشوقة مثل الألعاب الصغيرة ومن ناحية أخرى يلجأ المدرس إلى الكلام مع التلاميذ ليحدد لهم هدف الدرس بطريقة مشوقة تناسب سن التلاميذ فمثلاً يستطيع القول «أنا اخترت لكم اليوم لعبة مشوقة أو لعبة جديدة» أو أن يقول لهم سنحاول اليوم أن نقيس مدى مرونة أو شجاعة كل واحد منكم» ولكن يراعى أن لا يبوح المدرس بكل محتوى الحصة لأن ذلك سيستغرق وقتاً كثيراً ويصبح مملاً وحتى لا يتحول جزء من الدرس إلى محاضرة وخاصة فى الفترة الأولى التى يتشوق فيها التلاميذ إلى الحركة. ولذلك فعلى المدرس أن يشرح مضمون كل جزء على حدة بكلمات واضحة بسيطة وقد يستغنى المدرس عن شرح مضمون فترة الإحماء ويبدأ فوراً بالتشكيل الأولى للعمل.

ويلعب تحضير الملعب وتخطيطه بالجير وإحضار الأجهزة الكبيرة وترتيبها وكذلك الأجهزة الصغيرة قبل بداية الحصة دوراً كبيراً فى تنمية الاستعداد للعمل عند التلاميذ. فإذا وجد التلاميذ أن كل شئ مرتب ومجهز فإن تهيئتهم النفسية للعمل تصبح أكثر وضوحاً.

وإذا وقعت حصة التربية الرياضية قبل الفسحة أو عند نهاية اليوم المدرسى أى أن الحصة لا يتبعها حصص للمواد الأخرى فيمكن فى هذه الحالة زيادة الحمل للوصول مرة أخرى إلى نقطة تحميل قصوى جديدة على أن يتبعها فترة راحة نهائية قصيرة. أى أن تنتهى الحصة فى الحقيقة بـ«فنش قوى» كما يحدث عادة فى التدريب الرياضى فى النوادى.

فلاعبى التجديف مثلاً ينهون فى الغالب تدريبهم بعمل تدريب مكثف وسريع فى الفترة الأخيرة يعقبه راحة تامة ونهاية التدريب وهو ما يحدث أيضاً فى تدريب ألعاب القوى وغيرها.

وللوصول إلى نقطة التحميل القصوى النهائية يمكن القيام بألعاب جماعية مثل كرة السلة أو كرة اليد أو تدريبات سريعة ومكثفة أو القيام بتدريب دائرى محفوظ للتلاميذ أو تمرينات للتحمل. وعند نهاية الحصة لابد وأن يتخذ طابعها المرح وذلك بصرف النظر عن حجم الحمل هل كان صغيراً أم كبيراً.

- التوجه إلى أحاسيس التلاميذ:

ويعنى ذلك ليس فقط تحقيق المرح ولكن أيضاً ضمان أن يحس التلاميذ بالسعادة والانطلاق بالفخر بما حققه كل منهم والثقة فى إنجازاتهم بل وحتى تنمية القدرة على تقبل الهزيمة وفهم أسبابها على أن يكون ذلك مرتبطاً بتنمية ثقة كل تلميذ فى قدراته وإمكانية مساهمته الفردية والجماعية وأهميتها. أى باختصار أن يشعر كل تلميذ بأن الحصة كانت تجربة لكل منهم بما يشحذ طاقته النفسية وينمى حبه لحصة التربية الرياضية ومدرسه وزملاءه. ويتم تحقيق كل هذه الشروط بالإدارة الناجحة للحصة وبالاختيار السليم للتمرينات والألعاب فى المرحلة الختامية للحصة بشكل خاص.

ومن المهم أن يفهم المدرس أن المرحلة الختامية هى فى الأساس ملك التلاميذ ولذلك فعلى المدرس أن يختار المواد التى يميل التلاميذ إليها. فنحن نلاحظ أن تلاميذ المدارس يتقبلون فى كثير من الأحيان الجزء الرئيسى من

الدرس باعتباره واجباً ضرورياً على أن يعطى لهم أمام هذه «التضحية» الفرصة للانطلاق فى المرحلة النهائية. والتلاميذ يفضلون دائماً الألعاب مثل الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد والأولاد يفضلون دائماً كرة القدم أو الألعاب الصغيرة ومسابقات التتابع والمسابقات التى تظهر مقدرة كل تلميذ أو تلميذه. والمهم هو اختيار التمرينات والألعاب التى تحقق هذه الرغبات على أن يتم تنظيمها بطريقة جيدة تخدم الغرض الأساسى من الدرس فى نفس الوقت.

- القيام ببعض الواجبات التربوية:

وفى الدقائق الأخيرة للحصة يقوم التلاميذ بإعادة الأدوات ثم المحادثة الأخيرة للمدرس والذى يقوم باختصار شديد بتقييم الدرس وعمل التلاميذ وأيضاً القيام بالمديح والتوجيه وقد يكون بالتوبيخ لبعض التلاميذ عن أخطاء محددة تكون واضحة لجميع التلاميذ ثم فى النهاية يتم تحية المدرس من جانب التلاميذ. وبذلك ينتهى الدرس ويذهب التلاميذ للاغتسال وتغيير الملابس وفى هذه الدقائق يتم فى نفس الوقت تحقيق التهدئة النهائية للتلاميذ. وفى النهاية فإن الجدول التالى يلخص واجبات ومضمون كل جزء من أجزاء حصة التربية الرياضية الثلاث:

الواجبات			أجزاء الحصة
النفسية	التربوية	البدنية	
تحديد الأهداف تجهيز التلاميذ نفسياً للتدريب وتنمية اهتمامهم وتشويقهم للدرس	تغيير الملابس أخذ الغياب التوجه فى الطابور رقابة الملابس الرياضية	إحماء - الدورة الدموية العضلات / الأربطة الجهاز العصبى العمليات الكيمائية الحيوية	الجزء التمهيدي
* التعليم. * البذل للمجهود. * تحقيق الانشراح * تحقيق نجاحات ذاتية.	مساعدة الزميل العمل المنضبط والمستقل الاعتماد على النفس	تحديد فترات الحمل والوصول أكثر من مرة إلى نقطة التحميل القصوى.	الجزء الرئيسى
* تنمية الأحاسيس بالنجاح والحماس والانطلاق.	التقييم والمدح. والتوبيخ. والتوديع والاغتسال وتغيير الملابس.	* التهدة أو رفع درجة التحمل مرة أخرى.	الجزء الختامى

مدرس التربية الرياضية

أصبح المفهوم الشائع عن المدرس أنه المصدر الوحيد للمعلومات وأنه القائد الأوحده فى العملية التربوية يأمر فيستمع له التلاميذ بسلبية مفهوم قديم لا يتناسب مع تطور العصر الحديث وظهور مصادر متعددة للتعليم والتعلم بجوار الكتاب مثل وسائل الإعلام «الراديو والتلفزيون والصحف» كما ظهرت مفاهيم تربوية حديثة تنادى بالتوجيه التربوى والتعلم الفردى .

وأصبح المدرس فى وضع جديد وأصبحت وظيفته ليست فقط فى تقديم المعلومات والحقائق وإنما هى دور الموجه والمنظم للخبرات التعليمية دور الميسر لعملية التعلم الذى يأخذ بيد التلميذ ليدعمه بما ينفعه من خبرات تتناسب مع استعداداته وقدراته ومطالب مجتمعه .

وأصبح المفهوم الحديث للمدرس أنه ليس الأوحده المسئول عن عملية التعلم وإنما هناك من يشترك معه فى هذه العملية مثل الآباء ووسائل الإعلام والمؤسسات الثقافية والعلمية، وعلى المدرس أن يكون قادراً على تحديد الأهداف التعليمية والتربوية للحصة باختيار المادة التعليمية والفنية التى تحقق هذه الأهداف وبذلك يصبح المصمم للمواقف التعليمية وأدواتها وليس مجرد مستخدم لهذه الأدوات .

ومدرس التربية الرياضية بوجه خاص لابد وأن يصبح قدوه يحتذى بها التلاميذ، فلا بد وأن يمثل المدرس للتلميذ قدوة قادرة على المعرفة ويتمتع بمقدرة فنية عالية فى تخصصه سواء داخل الحصة أو خارجها . وعليه أن يصبح الموجه ومعطى النصيحة والصدق والموجه لنشاطات التلاميذ ومبادرتهم الخاصة بالتربية الرياضية حتى يكون فى وضع القادر حقيقة على التأثير على التلاميذ وتوجيههم سلوكياً وخلقياً حتى يساهم بشكل حقيقى فى تربيتهم، وحتى يتم التأثير على التلاميذ على أكمل وجه يجب أن تتصف شخصية

www.hollanduniversity.org
المدرس ومدرس التربية الرياضية بالذات بروح المرح، فالمرح قيمة تضاف على صاحبها لونها من الظرف يحجب الناس فيه ويقوى علاقتهم به وقربة منهم ومن هنا فإن الأسس التربوية السليمة تؤكد هذا العنصر فى شخصية المدرس حتى يقبله تلاميذه ولا ينفرون منه وما ينقله إليهم من معلومات ويكون له فى دروسه معهم الأثر التربوى الحميد.

بعض النقاط التى تؤثر على عمل المدرس القيادى

١ - أهداف الحصة المدرسية:

إن إدارة الحصة وعملية التعليم التى يقوم بها المدرس تعتمد على الأهداف التربوية العامة والتى يحددها نظام الدولة الاجتماعى لتربية النشء. وأهداف الحصة المشتقة من الأهداف الإجتماعية العامة فى تربية النشء هى التى تحدد مضمون وطريقة التدريس. إن هذه الأهداف تحدد طريقة تكوين مضمون الدرس عن طريق اختيار موضوعات المادة الدراسية ووضعها فى نظام محدد ألا وهو ما نسميه «المقرر» إن تحديد المقررات أى المناهج والتى يلتزم بها المدرس ترمى إلى تحقيق الأهداف العامة للحصة والتى تشمل على ضمان توصيل المعلومات والمعارف العلمية الصحيحة من ناحية وتحقيق الأهداف التربوية التى تضمن الربط بين المعرفة والحياة العملية أى بين المعرفة النظرية والممارسة.

٢ - العلم والمادة الدراسية:

إن مضمون الحصة لا يتوقف فقط على أهداف الحصة وإنما يرتبط أيضاً بمستوى نمو العلم فمثلاً درس الطبيعة لابد وأن يلاحق بمستوى النمو فى علم الطبيعة وهكذا أى أن مستوى الحصة والمقرر الدراسى لابد وأن يتماشى مع المنجزات الحديثة للعلم. وفى حالتنا فدرس التربية الرياضية أيضاً لابد من تطويره بما يتماشى مع الإنجازات الحديثة فى مختلف فروع العلم ذات العلاقة بالتربية البدنية وبالتالي يتم تطوير طرق التدريس وتدخل بها طرق حديثة مثل تطبيق بعض أساليب التدريب الرياضى فى حصة التربية الرياضية وتطبيق

طرق تنظيمية جديدة لتكثيف حصة التربية الرياضية مثل التدريب الدائري . .
إلخ وهكذا.

إن رفع المستوى العلمى للمادة الدراسية باستمرار لا يعنى رفع درجة صعوبتها، فمن الممكن عرض أصعب النظريات بطرق مبسطة تتماشى مع المستوى السنى للتلاميذ، ولكن فى كل الحالات لابد من الاحتفاظ بالطابع العلمى لمضمون المادة الدراسية.

٣ - المستوى السنى للتلاميذ:

إن المدرس يقوم بتسليح الطالب بالمعارف العلمية، كما يساعد على بلورة التكوين الفكرى وينمى فيه الكثير من القدرات والمهارات الجديدة. ولتحقيق كل هذه الواجبات فإن على المدرس أن يراعى الخصائص السنية للتلاميذ.

إن كل مرحلة سنية تخضع لقوانين خاصة بها. إن هذه الخصائص يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع الأهداف والواجبات التربوية والتعليمية للحصة. ولذلك فإننا نتكلم عن الأهداف والواجبات التربوية للمرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.

إن الواجب الأساسى للمدرس (بعد إعطاء المعارف وقيادة التلاميذ) هو تنمية مقدرة التلاميذ فى الاعتماد على النفس وهنا يجب على المدرس أيضاً أن ينمى لدى التلميذ الرغبة وحب المادة الدراسية وأيضاً تنمية قدرة التلاميذ على الانتباه والتركيز خاصة فى المرحلة الدراسية الأولى. وتنمية الرغبة لدى التلميذ تتم عن طريق مجموعة كبيرة من العوامل أهمها قوة الجذب الانفعالية والإدراك الواعى لأهمية التعليم. ويمكن تنمية قوة الجذب الانفعالية عند التلميذ بعرض المادة فى شكل بصرى مثل الصور الثابتة أو المتحركة كالسينما وغيرها.

كما يكتسب تنمية الانتباه فى الحصة دوراً كبيراً باعتبارها انعكاس لتصميم التلميذ وتركيزه على استيعاب الدرس ولذلك فإن من واجبات المدرس المدرسى أن يراقب مدى انتباه التلاميذ باستمرار وأن يحافظ على درجة الانتباه هذه وإن

يوجهها أيضاً إلى الأهداف التي يريد تحقيقها من الحصة المدرسية .

من التحليل السابق نستنتج أن قيادة الحصة المدرسية تعنى أن يحقق

المدرس هذه النقاط:

* تحديد أهداف الدرس بشكل واضح وفى توافق مع الأهداف التربوية العامة .

* إجادة المضمون العلمى للمادة وطرق تدريسها .

* قيادة عملية تحصيل المعارف وتنمية القدرات والمهارات للتلاميذ .

* تحقيق أهداف الحصة التربوية .

* معرفة الخصائص المرتبطة بسن التلاميذ ومراعاتها فى الحصة .

* تنمية القدرات على التعلم والتفكير المستقل الخلاق .

* الإعداد الجيد والمتأنى لتخطيط وإعداد وتنظيم حصة التربية الرياضية .

فحتى الخبرة الطويلة يجب ألا تغرى المدرس على إهمال التحضير المتأنى لدرسه ، لأن استمرار عملية التأهيل للمدرس ذات أهمية عظمى للمربي ، والتحضير الجيد للمدرس هو فى حد ذاته أحد مصادر التأهيل للمدرس لأنها تمثل تدريباً له وتعميقاً لمفاهيمه النظرية فى علمه .

* حسن استغلال الوقت المتاح للمدرس وتطبيقه الطرق الحديثة للتدريس . لأن زيادة الأوقات الغير مستغلة فى الحصة خاصة أوقات الانتظار قبل أداء التدريب (الدور) وقلة درجة الحمل فى الحصة يؤدي إلى شعور التلاميذ بالملل وعدم المبالاه مما يضعف التأثير التربوى المطلوب والذي يرمى المدرس إلى تحقيقه . ولذلك لابد من تطبيقه الطرق الحديثة لتنظيم وإدارة حصة التربية البدنية وخاصة تلك التى تؤدي إلى زيادة درجة تكثيف الحصة مثل التنظيم الدائرى أو التدريب بالواجبات الإضافية . . . إلخ .

واجبات المدرس نحو الإمكانيات المادية بالمدرسة:

من العوامل المؤثرة في طرق تدريس مادة التربية الرياضية نوعية وكمية الإمكانيات المادية المتاحة. إن مصطلح الإمكانيات المادية يطلق على الإمكانيات الطبيعية والملاعب والأدوات التي تكون ضرورية ولازمة لعمل المدرس أثناء تخطيط وتنفيذ وتنظيم وقيادة الحصة. إن توفير هذه الإمكانيات أو على الأقل الحد الأدنى الضروري منها هو في الأساس من مسؤوليات وزارة التعليم عن طريق الميزانيات التقديرية التي تقدمها إدارات التربية الرياضية في المناطق محددة فيها إحتياجات المدارس من هذه الأدوات والمعدات وتحديد هذه الأدوات ونوعيتها يتوقف في حقيقة الأمر على المادة الدراسية التي يجب إعطائها في حصة التربية البدنية في بلد معين وفي زمن معين. فإذا كان من أهداف الحصة المخططة على المستوى القومي مثلاً التركيز على بعض أنواع الرياضات التي تتلائم مع التاريخ الرياضي للدولة وإمكانياتها ورغبات شبابها وبعد مشورة خبراء التربية الرياضية فلا بد بالتالي من توفير الأدوات الضرورية لتنفيذ هذه السياسة (مثلاً إذا تقرر تدريس السباحة في المدارس فلا بد من توفير حمامات السباحة سواء على مستوى المدرسة أو الحى حتى يمكن أن يشترك تلاميذ مجموعة من المدارس في استغلال حمام سباحة مخصص لها جماعياً بجدول زمنى محدد للاستغلال .. وهكذا).

وبما أن واجبات حصة التربية الرياضية وتخطيطها تتطلب تنفيذ مجموعة كبيرة من الأنشطة المختلفة مثل تنمية القدرات الجسمانية والمهارات الأساسية وكذلك المهارات الخاصة ببعض أنواع الأنشطة مثل الألعاب (الكرة الطائرة - السلة - كرة اليد - كرة القدم... إلخ) أو ألعاب القوى بما تحتاجه من حفز قفز وأدوات الرمي (الجلة والقرص والرمح) وأماكن الجرى (التراك) أو الحواجز... أو تدريس مادة الجمباز بما تحتاجه من أجهزة مثل العقلة أو عارضة التوازن والمتوازي وبساط الحركات الأرضية... إلخ فإن مجموعة الأدوات والإمكانيات المادية الضرورية تصبح كبيرة ومكلفة بشكل واضح.. فمبدأ تحديد الإحتياجات من كل أو بعض هذه الأدوات يتوقف بالضرورة

على أهداف الحصص وخطط التربية البدنية بشكل عام.

ومن الواضح أن توفير كل هذه الإمكانيات أو بعضها يتطلب استثمارات ضخمة قد لا تتوفر في بعض البلاد النامية كما هو الحال في جمهورية مصر العربية حالياً حيث يشعر مدرس التربية البدنية في كثير من أنواع ومواقع العمل خاصة في الريف والمدن الصغيرة بعجز شديد في الإمكانيات المادية المتاحة مما يصعب معه في كثير من الأحيان تنظيم حصص للتربية الرياضية بطريقة حديثة وكفئة. ولذا نجد في كثير من الأحيان أن توفير الحد الأدنى الضروري من هذه الإمكانيات المادية يقع على عاتق مدرس التربية الرياضية داخل المدرسة مما يزيد من مسؤولية مدرس التربية الرياضية والذي قد لا يستطيع تركيز مجهوده فقط في العملية التعليمية بل عليه كما يقول مثلنا الشعبي «أن يغزل برجل حمار» إن المدرس هنا يواجه بأحد الأمرين أما التحجج بعدم توافر الإمكانيات المادية (وهو محق في ذلك) وبالتالي الإهمال في تخطيط وتنظيم وتنفيذ درس التربية الرياضية أو محاولة مواجهة المشكلة بشكل خلاق متخبطاً (ولو بدرجة معقولة) نقص الإمكانيات وذلك عن طريق تخطيط حصص للتربية البدنية تعتمد على أقل قدر ممكن من هذه الإمكانيات لما فيه فائدة لتلاميذه وحتى لا يحرم جيلنا الناشئ الجديد من إمكانيات ومزايا التربية البدنية الهائلة.

والمدرس الناجح المحب لمادته المخلص لمصلحة تلاميذه يستطيع أن ينفذ درس التربية الرياضية بأقل إمكانيات ممكنة وعلى الأقل أن يقوم بتنمية القدرات الجسمانية والمهارات الأساسية حتى بدون استخدام لأى أدوات وبطريقة مشوقة مليئة بالمنافسات والمسابقات. وتصبح الصعوبة الحقيقية في تنمية المهارات الخاصة أى تلك المهارات المرتبطة بنوع محدد من أنواع الألعاب الرياضية والتي تحتاج لحد أدنى من الأدوات لا يمكن الاستغناء عنه (كرة مثلاً للعب الكرة الطائرة أو الجلة أو كرة اليد أو كرة القدم.. إلخ) وإن كان يمكن في كثير من الأحيان إيجاد بدائل لبعض الأدوات التي تصلح للاستفادة منها

www.hollanduniversity.org
فى التدريب على لعبة رياضية أخرى كان تستعمل كرة اليد لتدريب كرة القدم مثلاً.

ويحضرنا هنا فى هذا المجال مثال عظيم عن تدريب إحدى بطلات ألعاب القوى العالميات والذي ذكرته عند كتابتها لمذكراتها عن توجيهات مدربها لها فى أثناء تمضيها أجازتها السنوية فى الريف، لقد أوصى المدرب بطلتنا هذه وهى بطله فى رمى الجلة أن لا تترك حجراً فى طريقها أثناء النزهاة إلا وحاولت رميه لأقصى مسافة ممكنة كما أن عليها أن ترمى كل فرع شجرة تقابله كأنه رمح وكذلك أن تثب لتقطف ورقة من كل شجرة عالية تقابلها. وهذه من النصائح التى تعنى الاستمرار فى عملية تدريب عضلات الذراعين والكتف والوسط والساقين بطريقة تعتمد فيها على ما توفره لها الطبيعة من إمكانيات (بدائية طبعاً، ولكنها مفيدة) حتى لا تتوقف لفترة طويلة عن التدريب. ومثل هذه الأفكار البسيطة وغيرها قد تساعد المدرس على الابتكار فتمرينات القوة مثلاً يمكن أن تتم بالاعتماد على الزميل مثل حمل الزميل والجري به أو عمل عربة اليد. إلخ أو شد الحبل وهو أداة يمكن أن يفتلها تلاميذ المدارس الريفية بنفسهم من الكتان المتوفر فى المنطقة، أو محاولة زحزة الزميل عن دائرة مرسومة على الأرض (قد ترسم الدائرة بالطوب الأحمر إذا لم يتوفر الجير مثلاً).

كما يمكن مزاولة تمرينات السرعة بدون أى أدوات حتى ولا صفارة المدرس إذا اقتضى الأمر ويمكن عمل تمرينات التوازن والرشاقة أيضاً بدون أدوات. . وهكذا الهام إذا ألا يفقد المدرس إيمانه بإمكانياته وبأهمية التربية البدنية وأن يحاول جاهداً تنظيم حصص للتربية البدنية مشوقة ومنوعة ومكثفة مليئة بالتمرينات والتدريبات المختلفة.

كما يجب على المدرس أيضاً محاولة الاستفادة من الإمكانيات المحلية المتاحة وخاصة فى القرى والمدن الصغيرة وذلك بالاستفادة بالملاعب القريبة لنوادى الشباب والساحات الشعبية والنوادى الريفية وإمكانية المؤسسات

الصناعية وغيرها وذلك باعتبار مدرس التربية الرياضية أحد القادة المحليين وذلك عن طريق علاقاته الشخصية وبلاستعانة بمجهودات ناظر المدرسة حتى يمكن تنسيق إستغلال الإمكانيات العامة أو المملوكة للدولة أيضاً لتنفيذ درس التربية الرياضية. وعلى مدرس التربية الرياضية أن يحافظ ويصون المعدات والأدوات المتاحة قدر الإمكان حتى يطول عمر إستغلالها والاستفادة منها. كما يجب أن يكون مستعداً لعمل بعض الملاعب بمدرسته وفي فنائها مثل ملعب الكرة الطائرة والسلة واليد (فى مكان واحد) وبطريقة اقتصادية وعن طريق إشراك التلاميذ أنفسهم فى وقت الفراغ إذا تطلب الأمر مثل هذه المشاركة وذلك بأقل التكاليف الممكنة. والحصول على مثل هذه الإمكانيات لا يمكن أن تتم بواسطة المدرس فقط ولكن عليه أن يكون رجل «علاقات عامة أيضاً» ولذلك يجب عليه الآتى:

* يجب على مدرس التربية الرياضية أن يعمق علاقاته بجميع الهيئات المحلية الموجودة فى البيئة التى يعمل بها مثل مصنع أو نادى أو جمعية علمية أو زراعية. . إلخ حتى يمكن استغلال بعض إمكانياتها فى عمل المدرس.

* تعميق علاقاته بأولياء أمور الطلبة مما يساعد على توفير بعض الإمكانيات الإضافية.

* يجب عليه أن يخطط على أساس واقعى إحتياجاته وطرق تغطيتها مقدراً الظروف الخارجية التى تحدد حجم نشاطه ومحاولاً الاستفادة منها أيضاً.

* الاستفادة من مبادرات ومساهمات وأفكار التلاميذ وجميع المحيطين بعمله من الزملاء وإدارة المدرسة وأولياء الأمور.

واجبات المدرس نحو الأجواء الطبيعية:

إن اختلاف الظروف المناخية فى المناطق المختلفة فى جمهورية مصر العربية له أثره الواضح فى تدريس حصة التربية الرياضية التى تدرس فى الهواء الطلق

ولذلك على مدرس التربية الرياضية إيجاد الحلول والأماكن المناسبة ليمنع أو يقلل من عدد الأيام التى تسقط فيها حصة التربية الرياضية من الجدول، إن أهم هذه الظواهر الجوية عندنا والتي تمنع تدريس حصة التربية الرياضية هي المطر فى محافظة الإسكندرية وبورسعيد والسويس وكذلك فى الدلتا حتى القاهرة وبالرغم من أن الأمطار ليست غزيرة لكنها تترك كميات من المياه وهذا بسبب سوء وسائل تصريف المياه «عدم وجود بلاعات».

ولهذا السبب تترك الأحواش والملاعب فى الشتاء من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع لتجف وبالطبع لا توجد حصة تربية رياضية فى هذه الظروف.

فى الربيع (مارس وإبريل) تهب من الشمال الغربى رياح الخماسين المحملة بالرمال. وكلما كانت هذه الرياح شديدة كلما أثرت على المستوى الرياضى. فعلى مدرس التربية الرياضية أن يزود الحمل إذا كانت الرياح باردة أو أن ينهى الحصة إذا كانت الرياح تفوق فعلاً التلاميذ.

فى الشهور مايو ويونيو يصعب التدريس بسبب شدة الحرارة فالحصة يجب أن تؤدى فى الظل كذلك يخفض الحمل أثناء الدرس.

للأسف تلعب الظروف المناخية دوراً سلبياً على حصة التربية الرياضية فمن الأهمية أن تبنى الصالات المغلقة حتى لا تؤثر هذه الظروف على سير الحصة.

واجبات المدرس نحو أسرة المدرسة:

يقصد بأسرة المدرسة الموقع الذى تأخذه حصة التربية الرياضية بين المواد الأخرى. فإلى أى حد تعتبر حصة التربية الرياضية فى مدارسنا حصة ضرورية وإجبارية وهامه بالمعنى الواسع للكلمة ؟ إننا جميعاً نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من «الدرجة الثانية» من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسى المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ. فهى حصة يمكن الاستغناء عنها فى عرفهم وخاصة فى أواخر العام حتى يستعد التلاميذ

للامتحانات وخاصة تلاميذ الشهادات العامة مثل تلاميذ الشهادات الابتدائية والإعدادية والثانوية العامة أنها مازالت حصة للعب .

وجزاء هام من ظاهرة إهمال وعدم تقدير حصة التربية الرياضية ناتج عن موقع التربية الرياضية فى حياتنا عامة ومدى اهتمام الدولة بها بشكل جدى وهو شئ مفقود للأسف إلى الآن والدلائل على ذلك كثيرة، ومنها مثلاً أن حصة التربية الرياضية فى مدارسنا ليست حصة مؤثرة على نجاح أو رسوب التلميذ فليس هناك درجات أو اختبارات أو مقاييس لتقييم الطلبة ولا توضع لها درجات لتجمع على مجموع الدرجات كما أن الإحساس العام لدى مديري المدارس مازال - بسبب تخلف الوعى الرياضى والتربوى - لا يعطى التربية الرياضية اهتماماً هى تستحقه بل وتعتبر فى نظرهم حصة لمضيعة الوقت الثمين .

إن كل هذه الظواهر تعيق عمل مدرس التربية الرياضية وتحد من طاقته على العمل والمساهمة والإبداع فهذا بخلاف مشكلاته مع الأدوات الرياضية وضعف دخله المادى وقلة الاهتمام والتقدير المعنوى لعمله .

ومع كل ما سبق فإن على مدرس التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاولة رفع الوعى الرياضى لزملائه من مدرسى المواد الأخرى وكذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى المدرس أن يقوم بكل هذا العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدراً لشعور وعمل زملائه بالمدرسة .

فيمكن مثلاً فى أثناء فترات نهاية العام وحيث يعمل المدرسون الآخرون فى التدريس فى فصولهم أن يقلل من المسابقات فى حصة التربية الرياضية لأنها تتم فى العادة بصخب شديد ويكتفى بأداء التدريبات وبعض الألعاب التى تبعد عن المنافسة (وخاصة مثلاً ألعاب التتابع التى تزيد فيها الصخب

www.hollanduniversity.org
بدرجة ملفتة) وأن يختار لاداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس
ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى
لا تحمل الأصوات لهم.

ويلاحظ مما سبق أن العلاقات المدرسية بشكل عام تلعب دوراً مساعداً أو
مرتبطاً لعمل المدرس كما تؤثر على شكل تنظيم الحصة أيضاً ولذلك فعلى
المدرس الناجح الذكى أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في
إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد
وقدرته الحسنة.

واجبات المدرس نحو المراحل السنية:

إن المراحل السنية هي إحدى العوامل التي تؤثر في طرق تدريس مدرس
التربية الرياضية ولذلك فعلى مدرس التربية الرياضية أن يكونوا ملمين إلماماً
جيداً بالنواحي البيولوجية والنفسية والحركية للمراحل السنية المختلفة عند
تحضيرهم وتدريسهم للحصة حتى تسير العملية التدريسية بدون مخاطر على
تطور ونمو التلاميذ ولأهمية هذا الجزء سنفرد له فصل خاص في الكتاب.

الفصل الرابع

تنظيم حصة التربية الرياضية

* أهمية التنظيم فى حصة التربية الرياضية

* الأشكال الأساسية للتنظيم:

الأقسام

الفريق

المجموعة

الزوجى

* الأشكال التنظيمية أثناء الأداء:

١ - التنظيم المواجه

٢ - التنظيم فى أقسام :

٣ - التنظيم فى مجموعات

٤ - التنظيم بواجبات إضافية

٥ - التنظيم فى محطات

٦ - التنظيم الدائرى

تنظيم حصة التربية الرياضية

* أهمية التنظيم فى حصة التربية الرياضية:

يلعب التنظيم دوراً هاماً فى إنجاح سير حصة التربية الرياضية أن التنظيم الجيد للحصة له تأثير إيجابى ليس فقط فى إنجاح الحصة، ولكن على الجو العام للحصة وكذلك على العلاقة بين المدرس والتلميذ وبين التلاميذ أنفسهم. وإذا أهملنا قدر التنظيم فإن مجهوداً كبيراً سوف يذهب هباء. فمثلاً سوف تظهر أثناء عملية التدريس مظاهر عدم التركيز والانقطاع فى سير العمل.

وللتنظيم أهمية تربوية، فالتلميذ يجب أن يعلم المطلوب منه وأن يفهم لماذا يؤدى هذا الواجب الذى يحدده المدرس. فبممارسه عادات معينة يتكون عند التلميذ عادات ثابتة ومنظمة مثل الانتظام فى السير من الفصل إلى مكان أداء الحصة أو الانتظام فى صفوف ومجموعات معينة... إلخ.

ويهمنا هنا أن يساهم التنظيم فى خلق معياراً من العادات التى يجب أن تمارس عملياً فى الحصة أو فى الحياة العملية.

ويتوقف الشكل التنظيمى الذى يختاره المدرس على الواجبات التربوية والتعليمية وكذلك على محتوى الحصة نفسه. وفى اختيار الأشكال التنظيمية يجب على المدرس أن يأخذ فى الاعتبار مستوى التلاميذ البدنى والتربوى كذلك الإمكانيات المتاحة. إن كل عمل تربوى أو تعليمى يطلب طريقة للتصرف وكل الطرق تتطلب حلولاً تنظيمية مناسبة. ونحن نرى هذا واضحاً فى حصة التربية الرياضية أن كل موقف يتطلب ناحية تنظيمية معينة فى تحركات التلاميذ - التغيير الدائم للمكان - المحافظة على أمن التلاميذ وتحديد الحمل والراحة... إلخ.

ومثل بقية المواد تكون الحصّة هي الوحدة المحددة لتدريس مادة التربية الرياضية. وتنظيم العمليات المختلفة في الحصّة مثل الوصول إلى الملعب أو خلع الملابس أو تنظيم الأدوات أو الدخول إلى الملعب أو أداء التمرينات في الحصّة أو تقسيم التلاميذ لابد من وجود أسلوب منطقي لتحضير كل هذه العمليات من الناحية التنظيمية.

* الأشكال الأساسية للتنظيم:

توجد أشكال وتقسيمات عديدة تتغير أثناء عملية التدريس في حصّة التربية الرياضية. وهذه التغيرات والتقسيمات الكثيرة والمتنوعة ضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للحصّة. أن تقسيم التلاميذ لا يدل على أن الترابط ووحدة الفصل ستحل ولكنه يمثل ضرورة تخدم الهدف الموضوع. إن خبرة التدريس تدلنا على أشكال متعددة من التقسيمات تم الاستفادة منها، الأقسام، الفريق، المجموعة، الزوجي، التلميذ بمفرده، وأخيراً للفصل كوحدة واحدة.

١ - الأقسام:

إن الشكل الأكثر شيوعاً واستعمالاً في تقسيم التلاميذ هو الأقسام، والأقسام تمثل تقسيماً ثابتاً للتلاميذ لمدة طويلة. إنها من وجهة النظر التربوية تكون وحدة التلاميذ. وبحسب حجم الفصل فإنه يقسم من ثلاثة إلى خمسة أقسام. إن عدد كل قسم يجب ألا يقل عن ٦ تلاميذ وألا يزيد عن عشرة. إن تقسيم التلاميذ إلى أقسام نجده في كل الألعاب الرياضية وفي البداية كان هذا التقسيم مستعملاً في الجمار ثم أمكن استعماله أيضاً في ألعاب القوى وفي التمرينات وفي ألعاب الميدان المختلفة وفي السباحة.

إن أهمية تقسيم الفصل إلى أقسام ليست فقط من الناحية التنظيمية ولكنها وسيلة لها تأثيرها التربوي. إن مميزاتها تكمن في تنمية العمل الجماعي

والتدريب على القيادة وفى الخضوع الواعى للنظام وكذلك يمكننا عن طريقة استخدامه فى أشكال متعددة للمنافسات فى الحصة .

إن التقسيم إلى أقسام نجده أيضاً فى التنظيم إلى أقسام بدون أو بواجبات إضافية وكذلك فى التنظيم الدائرى والتنظيم فى محطات .

عند تقسيم الفصل إلى أقسام يجب أن نراعى عدة نقاط تربوية ومن بينها: المستوى الكفائى - المستوى التربوى - الجنس - الطول - كذلك أيضاً العوامل المادية - حالة الأجهزة - مساحة الملعب وأخيراً العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أنفسهم .

- أقسام موحدة للمستوى:

إن من نواقص تكوين الأقسام أنها لا تراعى الفروق فى المستوى لأنها دائمة لا تتغير ومن مميزات الأقسام الموحدة المستوى الآتى:

- ١ - أن العمل فى كل قسم يختار حسب المستوى المتقارب للتلاميذ .
- ٢ - أن التمرينات فى كل قسم تختار حسب المستوى الكفائى لكل التلاميذ فى كل قسم على حدة وهكذا يمكن تواجد أقسام ذات مستوى عال وأقسام ذات مستوى منخفض ، وبهذه سيتحسن التلاميذ فى الأقسام المنخفضة المستوى لينتقلون إلى الأقسام المرتفعة المستوى .

إن هذا التقسيم له أيضاً فائدة من الناحية التربوية لأنه يعطى للتلاميذ الضعاف الفرصة لأن ينتقلوا إلى الأقسام الأخرى . أما الذى يهمل فى الأقسام ذات المستوى العالى فيمكن إنزاله إلى الأقسام المنخفضة المستوى . إن الإحساس بالنجاح لدى التلاميذ الضعاف يكون واضحاً وعلى ذلك يكون الحافز كبيراً للانتقال إلى الأقسام الأخرى . كذلك يمكن الارتفاع دائماً بمستوى التلاميذ الأقوياء بأن يطلب منهم متطلبات أعلى .

* أقسام مختلفة المستوى حسب كل لعبة:

سبق أن أوضحنا أن المدرس يستطيع أن يقسم الفصل إلى أقسام حسب المستوى العام للتلاميذ بحيث تكون هذه الأقسام ثابتة لفترة طويلة من الزمن ولكن يقابلنا في الحياة العملية مشكلة من نوع جديد وهى أن تلاميذ كل قسم مختلفون فى المستوى بحسب كل لعبة. إن ما يجمع تلاميذ قسم معين هو مستواهم العام أى مستوى لياقتهم البدنية ولكن عند عمل المسابقات فى ألعاب الميدان مثلاً سنجد أن بعض تلاميذ المجموعة الضعيفة متفوقون فى الكرة الطائرة فى حين أن بعض التلاميذ بالمجموعة الثانية ضعاف فى الكرة الطائرة. والحل فى هذه الحالة هو أن يتم التقسيم فى أقسام حسب المستوى لكل لعبة على حدة. فقد يقسم الفصل لثلاث فرق للكرة الطائرة مثلاً ولكن عند لعب كرة السلة يتم تكوين ثلاث فرق جديدة وليس الثبات على التكوينات القديمة.

٢ - الفريق :

عند تأدية الأشكال المتعددة للمنافسات يجب تقسيم الفصل إلى فرق. ويجب أن يكون الأعضاء فى كل فريق متساويين المستوى. ويقسم الفصل فريقين أو أربعة، إننا نجد هذا التقسيم خصوصاً فى ألعاب الميدان كذلك فى الألعاب الصغيرة. ومن المفيد أن يقسم الفصل إلى فرق من أول العام الدراسى. ويمكن تكوين الفرق الرياضية من الأقسام والمجموعات.

ومثل رئيس القسم والمجموعة يجب أن يتغير رئيس الفريق من وقت لآخر.

٣ - المجموعة :

وهى شكل آخر من أشكال التقسيم. إن المجموعة تتكون من وحدة مؤقتة لبعض التلاميذ التى تكون فى جزء معين من الحصة. إن هذا التقسيم نجده فى ألعاب القوى، ألعاب الميدان، التمرينات،

الجمباز. وعلى كل يتطلب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات أن تكون الحصة متنوعة وقد تتكون المجموعة مثلاً من ثلاثة تلاميذ أو من تلميذين كما يحدث في التدريب الدائري في محطات. أنها تتكون غالباً بعد إعطاء النداء فمثلاً من الخط العرضي تكون مجموعات واحدة للجري وأخرى للقفز وثالثة للوثب وهنا يتم تقسيم المجموعات عشوائياً أى بدون اعتبار لاختلاف المستويات ويقوم المدرس بتوضيح الحركة ويعمل النموذج فى أغلب الأحيان للجميع مرة واحدة. وعلى المجموعات أن تقوم بأداء الواجبات التى حددها المدرس. وبعد تحقيق الهدف من تكوينها تحمل المجموعة ويرجع التلاميذ إلى أماكنهم الأصلية.

٤ - الزوجى :

وهو شكل من الأشكال التى تكثر فى حصة التربية الرياضية لأن الزميل يستطيع أن يساعد زميله كسند أو يمكن أن يكون كحمل فى تمرينات القوة. وفى كل الألعاب الرياضية نجد هذا الشكل فى ألعاب الميدان/ ألعاب القوى/ الجمباز، الملاكمة/ وفى التمرينات، ومن الأهمية مراعاة اختيار الزميلين بحيث يكونا متوافقين فى المستوى وخاصة من حيث الطول والوزن.

* الأشكال التنظيمية أثناء الأداء :

١ - التنظيم المواجه: وفيه يتمرن كل التلاميذ فى نفس الوقت تمرين موحد:

× المدرس

التلاميذ

×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×

وهذا الشكل التنظيمي له عدة فوائد :

- ١ - أنه يسمح برفع درجة الحمل.
 - ٢ - يملك المدرس النظرة الإجمالية على الفصل بأكمله.
 - ٣ - يستطيع المدرس أن يصاحب التمرين بتوقيت «رتم» معين.
- ومن المفيد في الجزء الأول من الدرس أن يدرس لكل التلاميذ بالطريقة المواجهة. أما الجزء الرئيسى فيمكن أن لا تسنح له الفرصة كثيراً، ولكن في التمرينات بالأدوات أو بدون أدوات في الجرى في الزحلفة يمكن أن يجد فرصة لتطبيق هذه الطريقة أيضاً.
- وإذا وجد عجزاً في الأدوات أو الملاعب فإننا ننصح بالتنظيم المواجه حتى يعمل الفصل كله في نفس الوقت. وعلى المدرس أن يقف مواجهاً للتلاميذ عند ذكر واجب الدرس أو عند عرض نموذج توضيحي أو عند إعطاء أوامر تنظيمية أو إذا أراد تصحيح الأخطاء الشائعة.

٢ - التنظيم في أقسام :

يمكن تنفيذ هذا الشكل اما بالتنظيم الموازى أو بالتنظيم المتغير.

- التنظيم الموازى:

هو التمرين لمختلف القاطرات جنباً إلى جنب من خلال محطتين أو أكثر من كل التلاميذ الذين يؤدون نفس التمرين. مثلاً يمكن عمل تنظيم موازى في الجمباز عن طريق تقسيم التلاميذ لأربع قاطرات أمام أربع مراتب ليؤدى التلاميذ الدرجة الأمامية.

	× المدرس			
مراتب	☐	☐	☐	☐
	١	١	١	١
	×	×	×	×
التلاميذ	×	×	×	×
	×	×	×	×
	×	×	×	×

وبنفس الطريقة يمكن في حصة ألعاب القوى تكوين أربعة قاطرات بجانب بعضهم ليشبوا وثب طويل ما بين خطين. وأحياناً يستعمل التنظيم الموازي في أماكن مختلفة إذا اتقن العمل في التنظيم الموازي مثلاً التصويب على الهدف في كرة اليد - أو كرة السلة أو الوثب على الحصان.

وفي التنظيم الموازي يزداد دور القيادة من المدرس، لأنه يؤدي النموذج، يوضح ويعطى الأمر بالعمل ويوقف العمل ويصحح جماعياً لأن التمرين للجميع.

- التنظيم المتغير:

هو التمرين في نفس الوقت لبعض التلاميذ الفصل على عدة تمارين مختلفة عن الأخرى، فأحياناً يتمرّن تلاميذ القسم الواحد واحداً بعد الآخر وأحياناً يتمرّن الجميع في وقت واحد، وبعد فترة معينة وبأمر المدرس يتم التبديل من قسم إلى آخر ومن خصائصه:

١ - الخروج من الصف لأداء التمرين على الأداة ثم الدخول مرة أخرى في نهاية الصف.

٢ - التمرين بالتتابع مع مراعاة دور كل تلميذ.

٣ - وجود فترات انتظار.

٤ - تبديل المجموعات لأماكنها بأمر المدرس.

وتظهر بشكل جلى هذه الطريقة فى الجمباز كما تظهر فى حصة ألعاب القوى بتغيير نوع التمرين من وثب طويل ووثب على ورمى جلة. كذلك فى حصة ألعاب الميدان يمكن التدريس باستعمال هذه الطريقة. ويتم التدريس باستعمال هذه الطريقة للأسباب الآتية:

١ - إذا وجد عجز فى الأدوات لا يسمح للمجموعات المختلفة بالقيام بنفس التمرين مثلاً كأن توجد مرتبة واحدة للفصل بأكمله. وفى هذه الحالة نعوض النقص بأن تتمرّن مجموعة على مقعد والأخرى على حصان وهكذا.

٢ - ضمان التغيير من قسم لآخر حتى لا يمل التلاميذ العمل فى قسم واحد.

٣ - تعتبر هذه الطريقة أنسب تنظيمًا لأن التلاميذ ينتقلون من قسم لآخر دون تحضير الأدوات لأنها تكون معدة أصلاً ومطلوب منهم فقط تبديل الأقسام.

إن العمل بهذه الطريقة له فوائد تربوية مفيدة على عكس التنظيم الموازى فالتلاميذ بهذه الطريقة يعتمدون على أنفسهم ويحققون العمل الجماعى. ويمكن للمدرس أن يركز اهتمامه على بعض الأقسام فقط. وأحياناً ينظم الأقسام بأن يضع تحت إشرافه قسم أو اثنين يعطيهم مهارة صعبة تتطلب وجوده، مثلاً تدريس طريقة أداء جديدة أو التدريب على إعادة مهارة حركية. أما بقية الأقسام الأخرى فيمكن إعطاؤهم بعض الحركات التى يمكن أن يحققوها بأنفسهم دون أن يحتاجوا فى ذلك على مساعدة المدرس وذلك لتثبيت مهارة معينة تم تعلمها قبل ذلك أو تمرينات لتنمية الصفات البدنية الأساسية أو يشتركوا فى أداء لعبة معينة.

وبعد ذلك يتم تبديل الأقسام فإن المدرس يبقى مع نفس القسم الذى يتطلب وجوده وتمر عليه المجموعة الثانية.

وعلى المدرس أن يراعى ألا تغيب بقية المجموعات عن نظره. ويتوقف عدد المرات التى يتم فيها التغيير من قسم إلى آخر على ظروف كل حالة. فإذا كان الفصل مقسماً إلى أربعة أقسام مختلفة فإنه يمكن عمل دوره أو دورتين كاملتين.

ويمكن أن تؤدي الأقسام بعض التمرينات السهلة لتنمية الصفات البدنية الأساسية مثل القوة والسرعة. ويجب بشكل عام أن يتم التغيير بسرعة حتى تظل الحصة سريعة ومشوقة.

(٣) التنظيم فى مجموعات :

وهنا يقسم التلاميذ إلى أكبر عدد ممكن من المجموعات الصغيرة غير الثابتة والتلاميذ الذين يكونون مجموعة معينة يستمروا فى التدريب طوال حصة واحدة ثم تفض هذه المجموعات بانقضاء الحصة.

ويقسم التلاميذ مثلاً إلى عشر مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أو أربعة تلاميذ للتدريب على رمى الكرة مثلاً فى حالة توافر ١٠ جمل ويمكن توزيع مجموعات التلاميذ فى الملعب على أساس اعتبار كل مجموعة قسم ينتقل من أداء تمرين لآخر، أى بتطبيق نظام الأقسام المتغيرة. ويتم التغيير هنا بأمر المدرس. وبالتالي فإن الفصل يمكن عن طريق تقسيم التلاميذ إلى مجموعتان تعمل بطريقة التنظيم الدائرى أو التنظيم بمحطات كما سيأتى شرحه.

(٤) التنظيم بواجبات إضافية :

هذا الشكل التنظيمى له أهمية كبيرة من الناحية العملية فى الحصة وبهنا أن نوضحه بشكل أكثر تفصيلاً والواجب الإضافى - أولاً - هو التمرينات

السهلة أو التمرينات الأولية المعروفة والتي يعطيها المدرس للتلاميذ لتنفيذها بمفردهم وذلك أما:

- بعد التمرين الأساسى .

- أو بعد حمل على .

- أو لاستغلال فترات الراحة .

والواجبات الإضافية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية أو تحسن المهارات الحركية وكذلك يمكن أن تستغل الواجبات الإضافية فترات الراحة الإيجابية كما يمكن الاستعانة بها فى تقوية وتثبيت الأداء الحركى .
إن الواجبات الإضافية تناسب كل أنواع الرياضات التى يمكن تنفيذها فى التنظيم بالأقسام أو التنظيم بالمجموعات .

ولنضرب لذلك بعض الأمثلة :

فى حصة ألعاب القوى: بعد رمى الجلة وإحضارها ثانية يمكن أن يشب كل تلميذ ١٠ وثبات فى نفس المكان .

فى حصة كرة السلة: إذا كانت الكرة مع مجموعة تؤدي التنظيط على الأرض وإلى أن يأتى دور التلميذ فإنه يمكن أن يؤدي ثلاث مرات ضغط من وضع الانبطاح مثلاً .

فى حصة الجمباز: أثناء تأدية الدرجة الأمامية للقسم يمكن أن يمسك التلميذ الذى أدى المهارة بحبل ويثب ٢٠ وثبه .

ومن مميزات هذا النوع من التنظيم الآتى:

١ - إن حجم الحمل وخصوصاً فى الجزء الرئيسى من الحصة سيزداد لزيادة عدد مرات التكرار .

٢ - يمكن استعمال هذا التنظيم فى كل أنواع الحصص خصوصاً إذا كانت الإمكانيات المادية قليلة .

٣ - لها تأثير تربوي كبير لأنها تنمي العمل الواعي والसार للتلاميذ وكذلك الاعتماد على النفس والنظام.

٤ - ولها أيضاً ميزات تعليمية ناشئة عن تعدد أنواع التمرينات المستخدمة. فالتلميذ يثبت ويحسن المهارات الحركية والصفات البدنية وفي نفس الوقت يتم تعلم التغيير السريع من تمرين لآخر وأيضاً تنمو مقدرة التركيز أثناء العمل لدى التلاميذ.

والواجبات الإضافية يجب التخطيط والتحضير لها بعناية. ويبدأ التحضير بتنمية الاستعداد لأداء التمارين عند التلاميذ وإلا أصبحت التمارين عديمة الفائدة إذا أدت بدون اهتمام من التلاميذ، ولذلك من الواجب علينا إقناع التلاميذ بفائدة التمارين الإضافية لرفع مستواهم.

وكقاعدة يتمرن التلاميذ مرة أو مرتين على التمارين الأساسية وبعد ذلك يتم التوضيح وعمل النموذج للواجبات الإضافية ويجب على المدرس أن يحدد جرعات التمرين ويوضح الصعوبات وطريقة الانتقال من التمرين الأساسي إلى التمرين الإضافي.

ويبلغ متوسط عدد التمارين الإضافية في الحصة ما بين تمرين واحد إلى أربعة تمارين، أما إذا كثر عدد التمارين الإضافية فسوف يؤدي هذا إلى التعقيد في تنظيم التمارين كما سيقبل ذلك من قيمة وأهمية التمارين الأساسية. ويلاحظ أيضاً ضرورة المحافظة على الراحة القصيرة قبل التمرين الأساسي، كما يجب أن يقل الوقت الذي يستغرقه التمرين الإضافي عن الوقت الذي يستغرقه التمرين الأساسي.

٥ - التنظيم في محطات :

إن المحاولات التي بذلت لتنمية الاعتماد على النفس بالنسبة للتلاميذ وتقليل فترات الانتظار في حصة التربية الرياضية بشكل عام قد أدت إلى استنباط شكل التنظيم في محطات.

وفى هذا التنظيم يتم انتقال التلاميذ كمجموعة واحدة من محطة إلى أخرى بشكل مستقل لأداء التمرينات المحددة والمعروفة من جانب التلاميذ سلفاً.

إن هذا النوع من التنظيم قريب الصلة بالتنظيم بواجبات إضافية من ناحية الأداء الخارجى ولكنه يختلف فى الغرض والمحتوى. ففى التنظيم بواجبات إضافية يأخذ التمرين الأساسى أهمية أكبر من التمرين الإضافى أما فى التنظيم فى محطات فالوضع يختلف لأن كل التمارين لها نفس الأهمية المتساوية. وأحياناً تكون التمرينات سهلة غير معقدة وأحياناً تكون المهارات الحركية المعقدة هى المطلوب أداؤها.

إن الهدف فى التنظيم بمحطات هو تثبيت المهارات الحركية (الوثب، الجرى، الدحرجة، التسلق، الزحف كذلك، المهارات الخاصة لكل لعبة . . . إلخ). ويتم ذلك بتنظيم محطات كثيرة مع منع فترات الانتظار.

إن التنظيم فى محطات يمكن تنفيذه بالنسبة للفصل كمجموعة أو داخل كل قسم أيضاً ومن الهام مراعاة أن يكون الأداء مستمراً من جانب جميع التلاميذ وأن نحد من انتظار أى تلميذ لزميله وذلك عن طريق منع ازدحام التلاميذ بمحطة ما فى حين تكون المحطة الأخرى خالية.

٦ - التنظيم الدائرى :

فى التنظيم الدائرى يجب أن يكون الأداء أى «سير التمارين» سريع جداً. ففى التنظيم الدائرى يتمرّن كل تلاميذ الفصل فى نفس الوقت بمفردهم أو فى مجاميع ويقسم التلاميذ على أعداد كثيرة من المحطات على أن يتم التغير بأمر المدرس أو تلقائى من محطة إلى أخرى على أن لا توجد فترات راحة بين كل محطة وأخرى وإن وجدت تكون قصيرة.

إن الواجب الأساسى بالنسبة للجميع هو أداء تمرين معين فى أقصر وقت على أن يكون الوقت متفق عليه وليكن مثلاً ٣٠ ثانية وعلى أن يحاول التلميذ

الوصول إلى أكبر تكرار ممكن، وفي هذا النوع من التنظيم تكون التمرينات غير معقدة وذلك لتنمية الصفات البدنية وبحيث يؤثر اختيار التمارين على جميع أجزاء الجسم.

ومجموع التمارين وتنظيمها يتم في شكل دورة أو دائرة. إن التنظيم الدائري يختلف عن التنظيم في محطات بأن يتمرن التلاميذ كلهم في نفس الوقت محاولين أداء التمارين بأكبر سرعة أو أكثر عدد ممكن من المرات.

وعلى ذلك يخدم التنظيم الدائري اللياقة البدنية العامة ولا يخدم تثبيت مهارات حركية معينة لهذا السبب ينمى التنظيم الدائري بالدرجة الأولى صفات القوة العضلية والتحمل ويأتى بعد ذلك تنمية صفات المرونة والرشاقة. بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة التى تأخذ حيزاً كبيراً فى التنظيم الدائري فإن تحسن صفة السرعة بمفردها لا يأخذ حيزاً كبيراً.

مميزات التنظيم الدائري:

- ١ - كل التلاميذ يتمرنون فى نفس الوقت، بنين وبنات.
- ٢ - ضمان الأمن والسلامة لسهولة التمرينات.
- ٣ - إستعمال الأدوات البسيطة مثل الكور وأكياس الحبوب والعصا يساعد على ارتفاع درجة الحمل لأن التمرينات متغيرة ومشوقة.
- ٤ - يمكن تقسيم درجات الحمل بطريقة فردية.
- ٥ - إمكانية المنافسة كبيرة كذلك القيمة التربوية أيضاً لاعتماد التلاميذ على أنفسهم أثناء العمل.

ومن عيوب التنظيم الدائري يجب أن نذكر أن الاستعمال الغير واعى لهذا التنظيم يمكن أن يؤدي إلى الحمل الزائد وخصوصاً إذا اختيرت التمرينات الغير مشوقة أو إذا استمر أداء الدورات بدون تغيير فى التمرينات لفترات طويلة. ومن المفيد أن يكون التنظيم الدائري فى الجزء الرئيسى من الحصة بعد

الإحماء مباشرة. إن درجة الحمل وطول فترات الراحة البينية لا نستطيع أن نضع لهما قانون لأنهما مرتبطتان بعوامل مختلفة.

وفى العادة يكفى من ٦ إلى ١٠ محطات. فى كل محطة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية فترة عمل ولتغير المحطات يكفى ٢٠ ثانية.

كما يكفى القيام بعمل دورتين كاملتين. أما إذا أدينا ثلاث دورات فإن هذا يتطلب مجهود إضافى. وهناك آراء مختلفة حول المدة التى يستغرقها التنظيم الدائرى وكيفية تغيير التمرينات.

وفى الأحوال العادية تبقى نفس التمرينات من ٥ إلى ٦ حصص بعد ذلك يتم بعض التعديلات فى التمارين أو تغيير التمرين كله لضمان عنصر التشويق.

من الممكن تنفيذ هذا النوع من التنظيم ابتداء من الصف الثالث الابتدائى. والتنظيم الدائرى يمكن تنفيذه أولاً بمجموعات كبيرة وعدد محطات قليل وبعد ذلك تزداد تدريجياً عدد المحطات ويقل عدد أفراد المجموعة. يمكن تنفيذ التنظيم الدائرى بالطرق الآتية:

تنظيم دائرى يقوم المدرس فيه بإعطاء الأوامر:

فالسير الإجمالى للتمرارين ينظم تحت إشراف المدرس. فهو الذى يعطى الأمر ببداية ونهاية التمرين، و ينتظر فترة الراحة ثم يسمح بعد ذلك بتغيير المحطات ثم يعطى أمر البداية مرة ثانية. وهذه الطريقة التنظيمية لا تسمح باعتماد التلاميذ على أنفسهم.

تنظيم دائرى محدد لعدد مرات التمرين:

يحدد لكل محطة عدد معين من مرات التكرار. ويمكن أن نكتب عدد مرات التكرار على الأرض بجانب كل محطة حتى يراها التلاميذ.

وفى هذه الحالة فالمدرس هو الذى يعطى الأمر بالبدء فقط ثم ينتظر إلى أن يؤدى جميع التلاميذ التمارين وبعد ذلك يعطى الأمر بتبديل المحطات.

تنظيم دائرى بزمن محدد:

وهنا يحدد المدرس الزمن «بساعة إيقاف» وبها يبدأ وينتهى التمرين. فمثلاً: يعطى أمر البداية ثم بعد ٢٠ ثانية يعطى الأمر «قف». ويحاول التلاميذ فى الوقت المحدد هذا عمل أكثر عدد ممكن من المرات.

إذا كانت الإمكانيات المادية لا تسمح وقليلة بالمدرسة والمكان لا يتسع فيمكن تنظيم التنظيم الدائرى بأن يقف مجموعتين على كل محطة، المجموعة الأولى تعمل والثانية تنتظر فى وقت الراحة ثم يتبادلان العمل.

إن التنظيم الدائرى له أهمية كبرى فى تحديد شدة الحمل بالنسبة لكل تلميذ على حدة فالمدرس يستطيع تحديد زمن معين للتلاميذ الأقوياء يكررون عدد مرات أكثر من التلاميذ الضعاف.

شكل توضيحى يبين الأشكال التنظيمية وطريقة سير التمارين.

التعريف: الاسم	علامات توضيحية
١ - التنظيم المواجه	الأداء الجماعى للتلاميذ فى نفس الوقت - المادة الموحدة - الإرشادات موحدة للجميع.
٢ - التنظيم فى أقسام: أ) تنظيم موازى. ب) تنظيم متغير.	الأداء داخل الأقسام «مجموعات». المادة موحدة غالباً نفس الأدوات «الإرشادات موحدة للجميع المادة مختلفة - أدوات مختلفة - إرشادات خاصة بكل قسم تبديل الأماكن مرة واحدة أو أكثر بأمر المدرس.
٣ - التنظيم فى مجموعات	مثل (التنظيم الموازى والتنظيم المتغير) وإن كان تقسيم التلاميذ إلى مجاميع صغيرة وكثيرة العدد، يستمر تجمعهم لفترات قصيرة فى الحصة.
٤ - التنظيم بواجبات إضافية	التمرين الأساسى أولاً (غالباً تعليم وتثبيت مهارة معينة) ثم بعد ذلك التمرين الإضافى من محطة إلى ٤ محطات يتم تغيير المحطات بشكل مستمر لتنمية وتثبيت مهارة متشابهة أو مهارات مختلفة.
٥ - التنظيم الدائرى	تمرينات بنائية أساسية - حمل مرتفع نسبياً (الوقت - العدد) تحسين الصفات البدنية الأساسية - تبديل دائم ومنساب للمحطات.

أساسيات الحركة والمكان

- أساسيات الحركة
- مقدمة
- الأسس الحركية الأربعة لنظرية لابان
- أساسيات الجسم
- الجسم في حالة الحركة
- الأنشطة الخاصة بنقل حركة الجسم من مكان لآخر
- الأنشطة الحركية في الثبات
- الأنشطة التنفيذية للتحكم في أجزاء أخرى
- أوضاع الجسم
- دور أجزاء الجسم في الأنشطة
- استخدام أجزاء الجسم
- دعم واستلام الوزن الجسمي
- أساسيات الجهود
- الاتجاهات الخاصة بالجهود
- اتجاهات التسامح
- اتجاهات القتال
- اتجاهات التدفق

- أساسيات المكان

- مقدمة المكان

- المستويات

- الامتدادات

- طبيعة الأرض وخصائصها

- طبيعة الهواء المحيط خصائصه

- المساحة الشخصية

- الاتجاهات

- المستويات

- الامتدادات

- خصائص الهواء

- أساسيات العلاقات

- مقدمة

- الفرد في البيئة المحيطة

- الأشياء والأصوات في البيئة

- الكلمات المستخدمة في تنمية العلاقات

- تكوين أساسيات الحركة الأربعة عند التقييم والتعليم

- مقدمة

٣ - المساحة

١ - الجسم

٤ - العلاقات

٢ - المجهود

أساسيات الحركة

مقدمة

إن برنامج اللياقة البدنية الذى نقدمه للتلاميذ فى المدارس المختلفة يعتمد على أساس الحركة والتي تم دراستها فى ثلاث موضوعات دراسية تأخذ الأشكال الآتية:

التمرينات والألعاب والجمباز وهذه الموضوعات السابقة تعتمد على المهارات وارتباط هذه المهارات بالتفهم والإدراك للفروق الشخصية بين التلاميذ أثناء النشاط الحركى.

وعلىنا أن نحاول تعظيم ومساعدة التلاميذ فى تنمية هذه الفروق الشخصية وزيادة قدراتهم على إجادة الأداء الحركى بالإضافة إلى التركيز على التلاميذ الذين يلاحظ أنهم لهم القدرة على تنفيذ الأداء الحركى بشكل متميز والقدرة على التنافس والتحدى ويجب العمل على إكساب هؤلاء التلاميذ التميزين مهارات أعلى طالما أنهم يستطيعون إكتساب هذه المهارات مع تدريس مختلف المصطلحات الرياضية الخاصة بهذه المهارات حتى يستطيعون التعامل معها بشكل علمى وخاصة فى مجالات التمرينات والألعاب وألعاب القوى.

- إن أحد أهم مسئولياتنا هى مساعدة التلاميذ فى تنمية الاتجاه الإيجابى فى الحياة اليومية، ونحن نأمل بأن يستمتع التلاميذ بحصص التربية الرياضية ويتمنون ممارسة هذه الأنشطة الرياضية فى أوقات أخرى ونأمل أن يستمر هذا الإستمتاع خلال مراحل حياتهم المختلفة.

- والسؤال المطروح الآن هو هل يتم تدريس التربية الرياضية للتلاميذ وتنمية المهارات الجسمية لديهم لتحسين مستوى اللياقة الخاص بهم أو لأن التلاميذ يستمتعون بالاشتراك فى مختلف أنواع الأداء الحركى ونحن نؤمن بأن

التلاميذ لابد أن يتمتعوا بلياقة عالية لأنهم يستمتعون بالأنشطة الرياضية.

- إن درس التربية الرياضية الناجح هو: «الذى يقوم فيه المدرسون بنقل الخبرات والعمل على متعة وسعادة التلاميذ والتي تنتج من اشتراكهم فى مختلف الأنشطة الرياضية.

- إن أساسيات الحركة التى سنقوم بشرحها الآن تعتمد على (الشرح التحليلى للأداء الحركى الإنسانى) والتركيز على التحكم فى الحركات الإنسانية والقدرة على تنمية مختلف الحركات وردود أفعال هذه الحركات.

- وعندما يتم فهم أسس الحركات الرياضية فإن ذلك يساعد الأطفال والطلاب على تفهم أسس الحركة وعلى ذلك فإنهم يستطيعون:

(١) تنفيذ هذه الأسس فى التمرينات والألعاب وألعاب القوى.

(٢) أن يكونوا ذوى مهارات عالية فى التمرينات والألعاب وألعاب القوى وأنشطتها.

(٣) أداء مختلف أشكال الحركات الأخرى.

هذه هى الثلاثة أهداف (طويلة الأجل) الخاصة بالبرنامج الذى يجب أن نقوم بتدريسه.

الحركات الأدائية والحركات التعبيرية :

- إن الحركات الأدائية والحركات التعبيرية لهما من الأساسيات الهامة فى الشرح التحليلى للحركات الخاصة بالعالم / رودلف لابان.

- فى الحقيقة أن كلا من الحركتين غير منفصلتين ولكن حتى نستطيع مناقشة وشرح كلا منهما فيجب علينا تقديمها كمختلفتين.

- فعندما - على سبيل المثال - نجري بشكل راقص أو تعبيرى، فما هو الفرق أو كيف نفرق ذلك عن الأشكال الأدائية والتي تقدم عند محاولة الجرى للحاق بالأوتوبيس، هل نقوم نحن بإدراك واختيار مهارات الجرى المناسبة

وقد ساعدتنا نظرية رودلف لابان الخاصة بتحليل الأداء الحركى للإنسان فى فهم وملاحظة والتفريق واختيار وتصنيف الأفعال.

- إن الشرح التحليلى يبدأ من خلال تفهم أن هناك تعبيرين فى الحركات فى حياتنا هما:

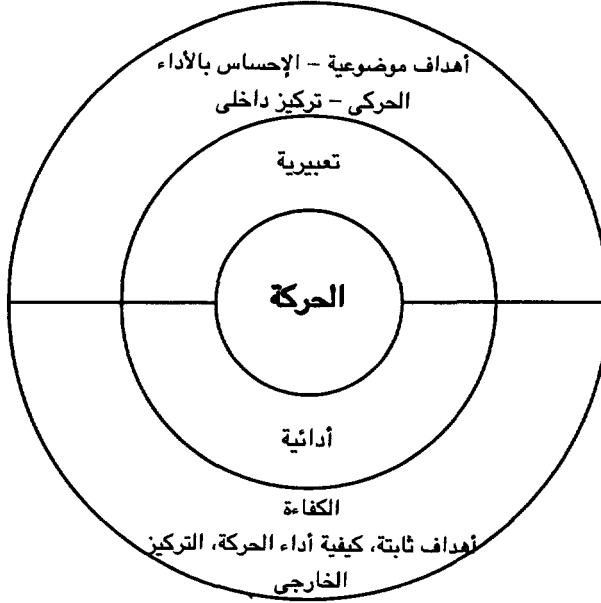
(١) الفعل والذى يعنى الحركات اللازمة لتنمية وخدمة حياتنا بشكل موضوعى.

(٢) الرقص والذى يشتمل على كل الحركات التى تهتم بالشعور والتعبير والتعامل مع الآخرين والشخصية وإيضاح المكونات الموضوعية لنا كأشخاص.

- إن العنصر الذى يفرق بين أنشطة الأداء الحركى وغيرها هو التحرك برغبتنا الشخصية - وعلى ذلك فإن الفعل يمكن أن يكون أدائى مرة وتعبيرى مرة أخرى ولتوضيح هذه الفكرة ضع قبضتك وذراعك على المنضدة ما هى الرغبة من هذا العمل والشكل الذى حدث به هذا العمل - ربما أنك تحاول أن تختتم ورقة ما بخاتم على ظرف بريد وهو فعل أدائى - أو ربما أنك تحاول أن تفعل شئ ينمى عن الجزم بشئ ما وهو يعبر عن تأكيد ما تريد قوله على أى حال فهو فعل تعبيري.

- أثناء حصص الرقص فإننا نحاول أن ننمى مهارات استخدام الجسم

الحركات الأدائية والتعبيرية مع ضرورة تصنيف الفعل تبعاً للغرض الذي تم بسببه أداء الحركة



- لماذا يكون من المهم بالنسبة لنا التفريق بين الحركات الأدائية والحركات التعبيرية.
- أن تفهم الفرق بين الحركات الأدائية والحركات التعبيرية يساعدنا في تنفيذ ما يلي :
- تنفيذ الحركات بشكل طبيعي كما نقوم بتدريسها تماماً.
- تعريف وتحديد موضوعاتنا العلمية للأطفال بشكل قاطع وصريح.
- استيضاح الأشكال الحركية التي يجب أن يستخدمها الأطفال في المواقف المختلفة.
- اختيار المصطلحات العلمية المرتبطة بالأشكال الحركية المختلفة.

- كجهاز بدنى للتعبير الحركى وتنفيذ مجموعة من الأفكار الحركية والإيقافات -
وهناك قرارات خاصة بالوقوف بشكل أدائى معين واتخاذ أشكالاً وأوضاعاً
معنية للتعبير عن شئ ما ويتم ذلك من خلال التعليم الحركى السليم.
- إن الرقص والألعاب والجمباز لهم من الحركات التى يتم فيها استخدام
الأداء الحركى بشكل مجرد لاستلام الكرة أو لتجنب الخصم أو المشى على
سطح ضيق أو القفز فوق صندوق.
- بالإضافة إلى ذلك فإن الأداء الحركى لكلا منهما يختلف.
- ففى المباريات فإن الجسم يستخدم كأداة يهدف إلى تسجيل أهدافاً
بشكل أو بآخر.
- ولكن فى الجمباز فإن الأنشطة تنتهى بانتهاء أداؤها.

مقارنة بين الرقص والألعاب والجمباز

شكل الحركة	أساسيات الجسم	أساسيات الجهود
الرقص (حركات تعبيرية)	* الجرى * القفز * المشى * اللف	* السهولة - عدم التردد - التحرك بقوة.
المباريات (حركات أدائية)	* الجرى * القفز * اللف * الاحتكاك * مسك الكرة * إلقاء الكرة * الشوط * ضرب الكرة * الجرى بالكرة.	* السرعة * البطء * القوة.
الجمباز (حركات أدائية)	* التوازن * القفز * الدحرجة	* السهولة * البطء * القوة

- مثلاً فإن مهمة الجمباز (هل تستطيع التوازن) على جزئين مختلفين من الجسم أو أثبت فى الوضع العكسى للجسم من خلال استخدام ركبة واحدة أو القفز فوق هذا الفراغ؟

- عند تدريس المباريات والجمباز فإننا نهتم بتحسين كفاءة كل حركة وزيادة الوضع المتناسق لجسم الطفل - وإن تدريسنا لا بد وأن يشتمل على ضغوط كمية أدائية وذلك لكمية المهارات التى يتم تدريسها وأسلوب أداء الحركات المطلوبة.

- إن برنامج التربية الرياضية الجيد «هو الذى يشتمل على الموازنة بين المهارات الأساسية والجمباز والتمرينات والذى ينمى الإدراك والقدرة الشخصية واللياقة البدنية لكل طفل».

الأسس الحركية الأربعة لنظرية لابان

الأسس الأربعة:

* أساسيات الجسم: الأنشطة

تخبرنا ما الذى يستطيع أن يفعله الجسم كله أو جزء منه (مبادئ الجسم).

* أساسيات المجهود: الكم والكيف

تخبرنا ما هى الديناميكية الخاصة بالحركة (مبادئ المجهود).

* أساسيات المكان: خصائص المكان

تخبرنا أين تتم الحركة وكيف تتم فى البيئة المحيطة (مبادئ المكان).

* أساسيات العلاقات: الأفراد والأشياء

تخبرنا عن التفاعل بين الناس والأشياء حولها فى البيئة (مبادئ العلاقات).
إلى جانب القدرة على شرح أى حركة - فإننا نستطيع أصلاً تدريس مهارات جديدة وتحسين وتغيير المهارات الحالية من خلال استخدام أساسيات الحركة لتعديل طريقة وأسلوب أداء الحركات للطلاب.

- إن هذه المبادئ تمدنا بالإطار الأساسى لتنفيذ الآتى:

(١) التكوين :

وهو ما يعنى تعليم التمرينات فى كافة فروع برنامج التربية الرياضية.

(٢) الملاحظة والتحليل الحركى:

(٣) الاتصال والتعامل مع الآخرين:

من خلال استخدام المصطلحات المتعارف عليها.

(٤) التقييم:

لمحتويات برنامج التربية الرياضية.

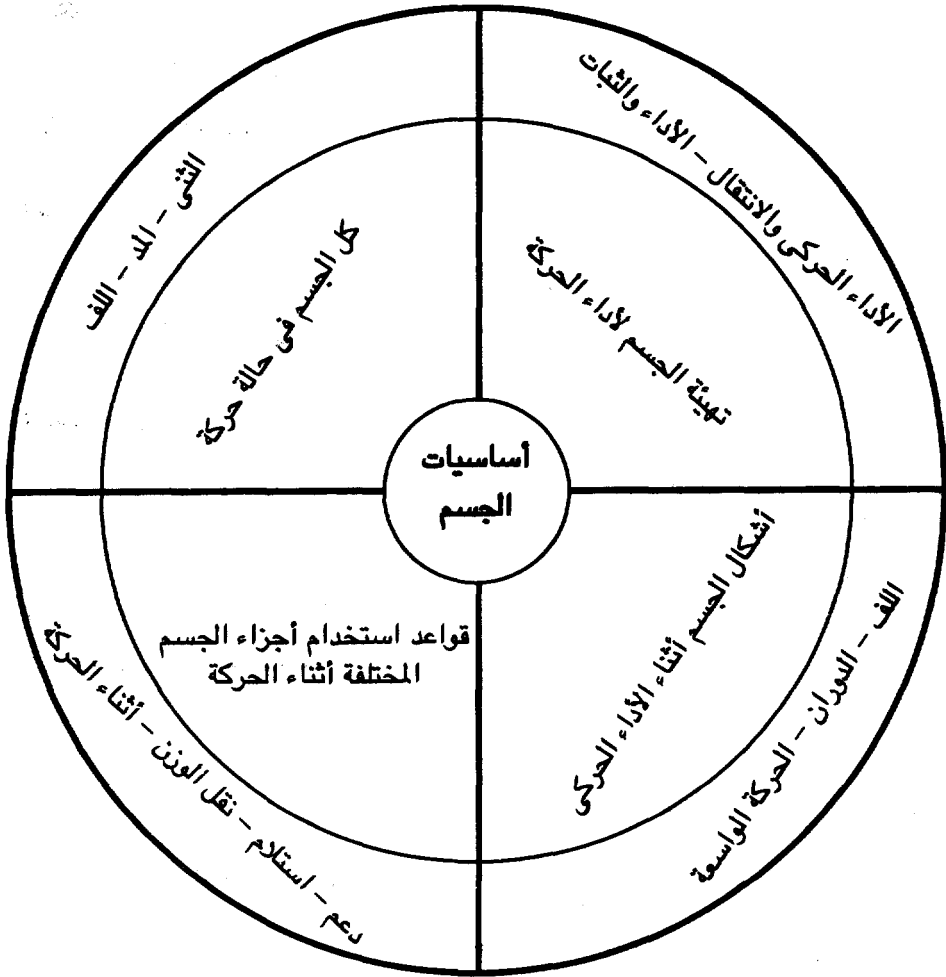
١ - أساسيات الجسم :

إن الاهتمام بمبادئ الجسم تمدنا بالفهم الكامل لطبيعة أجسامنا ونكون على علم بالتكوين الجسماني والذي يعتمد عليه فى عملية إكساب المهارات وتحسين القدرة الذاتية.

- إن الأطفال الصغار غالباً ما يقضون أوقاتاً كثيرة فى اكتشاف أجسادهم حيث يقومون بفتح وغلق أيديهم ويركزون بأعينهم على ما يحدث حولهم ويضعون أرجلهم داخل أفواههم وعند هذا السن يلعب الأطفال من خلال بعض الأنشطة التى تعرفهم بأجزاء أجسامهم المختلفة.

وربما تحب أن تستخدم تمثال له نفس أجزاء الجسم الأدمى فى شرح وفهم طبيعة حركة كل جزء بشكل مبسط من خلال وضع هذه التماثيل فى الأشكال والأوضاع المطلوبة ولكن بالطبع فإن تعليم الأطفال يتطلب كثيراً من الخبرة. ويجب التحكم فى أجزاء الجسم وتنفيذ المهام المحددة والشكل التالى يوضح المكونات الخاصة بأساسيات الحركة الجسمانية.

مكونات أساسيات الحركة الجسمية



* الجسم فى حالة الحركة:

- إن مكونات الجسم ترتبط بالحركة المطلوب أداؤها وهى عبارة عن خليط من ثلاث أفعال أساسية هم الثنى والمد واللف.
- وهذه الكلمات تشرح ما الذى نلاحظه عند تنفيذ تمرين معين:-

الثنى:-

- هو نتيجة للمرونة وفيه يصبح الجسم مستدير أو يصبح أجزائه البعيدة متقاربة لمركز الجسم.

المد:-

- عندما تحدث عملية المد فإن الأجزاء تمتد وتتحرك أجزاء الجسم بعيداً عن مركز الجسم ويظهر طول الجسم بشكل واضح وعرضه أيضاً.

اللف:-

- هو عبارة عن ثبات أحد أجزاء الجسم مع تحرك جزء آخر فى اتجاه مختلف عن الوضع الطبيعى وأخذ اتجاه آخر ولتوضيح ذلك خط قصاصة ورق بطول الصباغ وضعها عند الصباغ وصباغ آخر فتثنى الورقة ثم يعاد الوضع كما كان عند رجوع الورقة لوضعها الطبيعى.

الأنشطة:-

- وحيث أن الجسم يثنى ويمد ويلف فإن ذلك عبارة عن الأنشطة ويمكن أن يتم تقسيم الأنشطة إلى ثلاث مجموعات أو فصائل هى:
- أنشطة خاصة بنقل حركة الجسم من مكان لآخر.
- أنشطة خاصة بالأداء الحركى من الثبات.
- الأنشطة التنفيذية للتحكم فى أجزاء أخرى.

* الأنشطة الخاصة بنقل حركة الجسم من مكان لآخر:-

وهى تعنى التحرك من مكان لآخر والهدف منها هو الذهاب إلى مكان ما فى المساحة المتاحة .

- فى حياتنا اليومية فإننا نمشى من مكان لآخر وهو أحد أنشطة هذا النوع وأيضاً فإن الأطفال غالباً ما يرغبون فى الجرى مع الكبار .

وكثيراً ما نجد الكبار يجرون للمحافظة على لياقتهم وكثيراً ما نجد هذا النوع من الأنشطة فى الرقص التناغمى والقفز والتزحلق والرقص الشعبى وأيضاً فى الرقص الحديث حيث تحدث أنشطة حركية كثيرة، وأيضاً مهارة الجرى يجب أن تنمى لهدف إجادة المباريات ويختلف درجة المهارة تبعاً لنوع المباراة التى سيتم إجراؤها ودور كل لاعب فى الفريق - أيضاً فإن التمرينات خير دليل على أنشطة نقل الحركة حيث يتم فيها كافة أنواع هذه الأنشطة سواء بدون أجهزة أو باستخدام الأجهزة المساعدة .

* الأنشطة الخاصة بالأداء الحركى من الثبات:-

ومنها الأنشطة اليومية التى نمارسها مثل الوقوف والجلوس فى المكان وهناك نوعان من هذه الأنشطة .

* ثقل الجسم ونتائج الثبات .

* نقل ثقل الجسم من عضو لآخر ونتائج تغيير الوضع وكلا من النوعين السابقين هام جداً فى الرقص والتمرينات وهناك أمثلة على الأنشطة الرياضية من الثبات مثل طريقة لف رؤوسنا أو لف أجسامنا كاملة لاتجاه آخر والجلوس على كرسى واستخدام الأيدي أثناء الحديث وعلى ذلك فإن جزئين أو أكثر يتم تحريكهما بشكل متزامن .

بعض الأنشطة التي تتم مع التحرك أو في الثبات

أنشطة مع الحركة	أنشطة في الثبات
* العجلة	* التوازن
* التسلق	* التعلق
* القفز	* الإيقاف
* الدحرجة	* اللف
* التزحلق	

* الأنشطة التنفيذية للتحكم في أجزاء أخرى:

- في بداية التدريب على المهارات فإن اهتمامنا يتركز في وجود هدف هو الوصول إلى أقصى درجات المهارة من استخدام أجزاء الجسم لتكون رياضيين ذوى مهارة عالية في استخدام هذا الجزء من الجسم مثل مهارة مسك القلم أو الملعة والقدرة على ارتداء الملابس وربط الأحذية وغيرها من الأنشطة اليومية حيث تعتبر كلها أنشطة تؤدي إلى الوصول إلى مهارات مطلوبة للحياة اليومية وهناك أيضاً أنشطة أخرى مثل استخدام اليدين في الرسم لتوضيح المهارة التوضيحية للرسم ولكن هناك بعض الأطفال يولدوا بدون أيدي وعليهم استخدام القدمين لأداء نفس المهام التي تقوم بها اليدين ومن المؤكد أن ذلك الأمر لهو صعب جداً ويحتاج إلى تمرينات شاقة جداً وتوافق نفسى عضلى يتناسب مع الغرض الذي تؤدي من أجله ومن الأمثلة على ذلك أن هناك بعض الناس الذين ولدوا بدون يدين يقومون بالرسم بالقدمين من خلال وضع الفرشاه بين أصابع القدم والقدرة على الرسم بهذا الشكل أو وضع الفرشاه بين أسنانهم والرسم بكفاءة عالية.

- إن المباريات الخاصة بالتربية الرياضية تشتمل على مدى واسع من المهارات الخاصة بالتحكم فى أجزاء أخرى من الجسم وقد قام كل من مايلدون وريدفيرن ١٩٦٩ بتقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

- إرسال الأداة بعيداً.

- إستلام الأداة.

- الإنتقال مع الأداة.

* أوضاع الجسم:

- هناك أوقات خلال حياتنا اليومية يتم فيها تغيير أوضاع أجسامنا ومنها مثلاً عند محاولة الانحشار داخل مصعد ممتلئ أو كما يفعل الأطفال عندما يحاولون المرور من خلال فتحة فى الحائط.

- وفى الأيام الممطرة فإننا نلف أجسامنا لحمايتها من الأمطار.

- وفى بعض الأحيان عندما يحاول أحد الأطفال إرسال الكرة بشكل خاطئ فى اتجاهنا فإننا نلف أجسامنا حتى لا تصطدم الكرة بنا ومن المؤكد فإن كلا من الشئ والمد واللف هى حركات متكاملة معاً وأن وضع الجسم ينتج من خلال الاختبار المناسب ومن خلال خليط من الأفعال الأساسية الحركية.

ونحن هنا نعرف مصطلح (أوضاع الجسم) «بأنها الفعل الذى يستخدم لأخذ وضع مختلف للجسم من خلال حركات رياضية سليمة تنتج من تنفيذ هذه الحركات بتسلسل حركى رياضى سليم».

* دور أجزاء الجسم فى الأنشطة:

- إن أجزاء الجسم تتكامل معاً لتنفيذ الحركة الرياضية بشكل سليم وهو ما يطلق عليه (التناسق).

- وأغلب أنشطتنا الرياضية تتم من خلال اشتراك أكثر من عضو لتنفيذ الحركة ولكن عندما نركز فى العملية التعليمية بتعليم مهارات جديدة أو تحسين

مهارات حالية فإنه لمن المهم فى بعض الأحيان فصل واستبعاد أحد الأعضاء
وعلينا كمدرسين الإدراك والتركيز على دور كل جزء من أجزاء الجسم أثناء
اللعب والتمرينات الرياضية المختلفة .

الأفعال القيادية:

- عند القاء التحية فإنك تستطيع بوضوح رؤية يديك وهى تقود جسمك
كاملاً كما فى حالة حمل شئ ما على يديك .

- وفى الرقص فإن هناك أجزاء كثيرة من الجسم تقود الجسم أثناء أداء
الحركات أيضاً يمكن ملاحظة أن اليدين هما اللذان يقودان أجسام لاعبي كرة
اليد عندما يقومون بالتقاط الكرات الطائرة - وفى التمرينات فإن اليدين تقود
الجسم وفى وضع الجسم العكسى فإن القدمين تقود الجسم لأن مركزها
سيكون الأعلى .

*** بدء النشاط:**

- من الصعب أن يتم ملاحظة أى جزء من أجزاء الجسم يبدء الحركة وما
هو الجزء الذى يقود الحركة .

ولتوضيح هذه الفكرة - إجلس على الكرسي حيث يتم توزيع توازنك
بين الفخذين والقدمين التى يتم وضعها على الأرض حاول الوقوف أولاً من
خلال دفع قدميك على الأرض ثم رفع فخذيك بعيداً عن المقعد - إفعل ذلك
ثانية مع بدء الفعل السابق من خلال الفخذين أولاً - ربما أنك ستجد المحاولة
الثانية ذات كفاءة أكثر وتوفر راحة أكثر عن المحاولة الأولى .

إستخدام أجزاء الجسم لتعلق الوزن الجسمى:

- إن تغيير الاتجاه يتم من خلال بدء أنشطة باستخدام أجزاء أخرى من
الجسم فإذا توفرت لديك الفرصة لتشاهد أشكالاً من ألعاب وتمرينات
وحركات المتزحلقين فى التلفيزيون - فلاحظ أن هناك قدم لا تتحمل وزن
(الرجل الحرة) وهى التى تستخدم فى تغيير وضع الجسم .

ويربط ما سبق برأى / لابان تجاه التربية الرياضية فنجد:

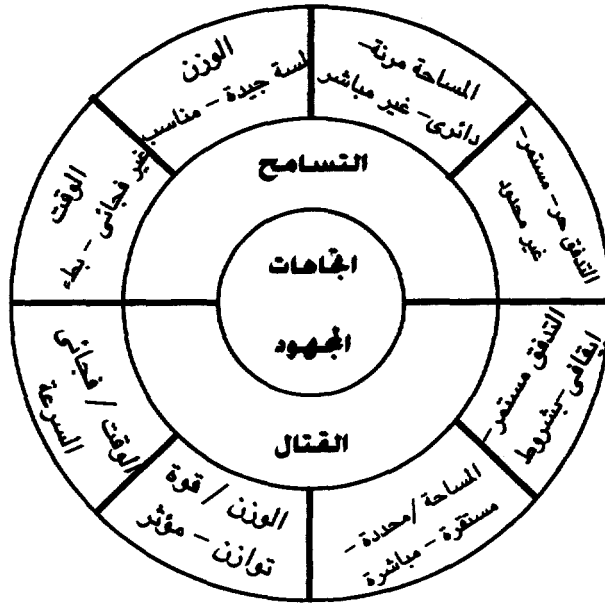
- أن مجهود الشخص هو شئ معروض ومرأى لرتب «إيقاع» الجسم وحركته والرتب ربما يكون من القوة والسرعة والحركات المباشرة.

- الناس الأقوياء والأسرع والمباشرين يمكننا بسهولة تفرقتهم عن هؤلاء الذين لهم لمسة جيدة ومرونة جسمانية وقدرة على اتخاذ القرار في تنفيذ الحركة وهؤلاء الأفراد هم الذين يتحركون بشكل كفاء وبشكل يختلف عن هؤلاء ذوى القوة والسرعة والاتجاه المباشر.

الاتجاهات الخاصة بالمجهود:

- بعد سنوات كثيرة من دراسة أساسيات الحركة في كثير من المواقف فقد استنتج لابان أن لدينا اتجاهان متضادان في الحركة هما (التسامح والقتال).

* الاتجاهات الخاصة بالمجهود :



* اتجاهات التسامح:

- عندما يتم خلط بعض أو كل الحركات فى أداء حركى محدد ربما نعتبر أننا نستخدم أكثر من عنصر فى الأنشطة وهو مرتبط بالوقت والمساحة المتاحة ويمكن أن تتجه هذه الأنشطة بشكل بطئ وأيضاً يتم استخدام الوقت بنوعية السرعة والوقت المحدد وهناك أيضاً الأنشطة الأقل فى السرعة والأطول فى الوقت المحدد.

- أيضاً فإن التسامح فى استخدام التدفق والشعور وطاقة الجسم المتدفقة تصبح الحركة رائعة ومنها الشعور بالراحة وسوف يتجه التركيز إلى خارج أنفسنا - إن التدفق أقل من الناحية الجسمانية أكثر من العناصر الأخرى وهو مرتبط بحركاتنا وكيف نشعر.

إن فكرة التسامح فى عنصر الوزن الخاص بأجسامنا وهو صعب نوعاً ما أن نتفهم ذلك لأن التسامح فى الوزن يعنى التمتع بالشعور بأننا لا يوجد لأجسامنا وزن ونحن أحراراً من السحب والإبتكار - والقدرة على استخدام عضلاتنا للوصول إلى النتائج الخاصة باستخدام قوة العضلات.

على الأرض فهناك مثال جيد جداً على التسامح فى عضو الوزن هو الرقص الكلاسيكى والذى يتميز بالقوة والقدرة على إعطاء الانطباعات الناتجة من عملية الرقص والخفة والمرونة ويظهر كأنه يعوم ويسبح على الأرض ويتطلب ذلك خبره عالية خاصة عند التقاط شئ من على الأرض ويتطلب ذلك قوة عضلية عالية لأداء هذه الحركات الصعبة.

* اتجاهات القتال:

- هى اتجاهات عكسية للتسامح وتنتج عن خبرات مختلفة للأداء الحركى - فإن هناك بعض الأنشطة تحتاج إلى القتال لعنصر الوزن حتى يكون كفاء فمثلاً لاعبى رفع الأثقال يستهلكون أعلى قوة لديهم لأداء الأنشطة الحركية

الخاصة بالرياضة التي يمارسونها وفي هذا النوع فإن على المشتركين أن يشعروا بالوزن حتى يتم الشعور بالقوة.

- إن الابتكار يساعدنا على فهم كيفية عمل هؤلاء اللاعبين والقدرة على التوازن والقدرة على حمل الأوزان الثقيلة - وإنه لشعور مختلف عن الإنبساط الكامل عندما لا تدعم العضلات وزن الجسم ويمكن ملاحظة اتجاهات القتال في حالة الوقت عندما نتحرك فجأة وبسرعة بشكل مقترح إذا كانت لدينا الرغبة في إنهاء الحركة.

- إن الحركة السريعة في وقت قصير تسمى فجائية وتتسم هذه الحركات بالعصية والقوة الزائدة والنرفزة أثناء تنفيذها.

وهناك أمثلة واضحة على ذلك مثل الحركة الفجائية للقدم التي تحتاجها كثير من أنواع المباريات وخاصة عندما يتم تغيير اتجاه اللاعب فجأة وتحدث حركة اليد الفجائية.

- إن الأفراد الخجولين غالباً ما يتحركون ويؤدون الحركات الهادئة والتسامحية على غير طبيعة الأشخاص المندفعين الذين غالباً ما يستخدمون مساحة أكبر لتنفيذ الحركات.

* التدفق:

- إن التدفق هو العنصر الحركي المسئول عن درجة التحكم في الحركات التي نؤديها - وعلى ذلك فإن الحركات التي من الممكن أن تقف فجأة أثناء تنفيذها عادة ما تتميز بجودة التدفق العالية وعادة ما يتوقع اللاعب الإيقاف في أى لحظة وعلى ذلك فإن الأفراد الذين يفتقرون إلى النظرة الواعية فإنهم لا يستطيعون تنفيذ التدفق الحركي وخاصة عند أداء الحركات على أسطح غير مستقرة.

- كما يتحرك الأطفال على سطح ضيق مثل جهاز التوازن.
- خلال أغلب الحركات فإن درجة التوافق سوف تختلف وعلى درجة

شعورنا بأننا نؤدى بشكل جيد على قدر ما نؤدى التدفقات الحركية ونزيد فى درجاتها - إنها قدرتنا التى نتحرك بها بين درجات الحرية المختلفة .
- أيضاً فإن تدفقات اللف والثنى والإيقاف هى التى تحدد درجة التحكم التى يؤديها (أن درجة التحكم تزيد مع زيادة إدراكنا لمستوى القدرة المقدمة من التوافق الخاص بالتدفق الجيد للحركات المؤداة).

٣ - أساسيات المكان

- إن تركيزنا فى هذه المناقشة يخرج عن دائرة أنفسنا ويركز على البيئة والمساحة التى نتحرك فيها - وعلينا أن نهتم بالمكان وأين نكون وأين نذهب - فى الرقص والمباريات والجمباز .
- ونحن نهذف إلى تنمية المهارات والمعرفة عن إمكانيات استخدام المكان المحيط بشكل كفاء وسليم .
وهذا يعنى اهتمامنا بالمكان المحيط بنا وربما تكون غرفة صغيرة أو حقل كبير أو كافيتريا وربما نستطيع رؤية حدود هذا المكان أولاً على أى حال ربما نرغب فى وضع بعض الحدود للمساحة المستخدمة .
- نحن علينا أن نعلم أين يقع مركز المساحة التابعة لنا وربما يكون لها سقف أو السماء فى أعلاها والأرض أو الملعب فى أسفلها .
- وحيث أننا نتحرك خلال المساحة المتاحة - فإننا نستطيع التركيز على أحد أو كل المكونات السابقة .

- فى الرقص والألعاب والتمرينات - فإن اليدين هامتين جداً عند القفز فإنها تستخدم لإضافة وزيادة الطيران.

وإن عدم إعطاء أهمية كافية لمكونات الحركات ربما يرجع ذلك بسبب عدم قدرتنا على تعليم هذه الحركات بشكل علمى سليم.

* دعم واستلام الوزن الجسمى:

إن هذين المبدأين لا بد من تدريسهما معاً لأنهما متقاربان لأنه بمجرد إستلام الوزن فلا بد وأن يدعم ولو للحظة.

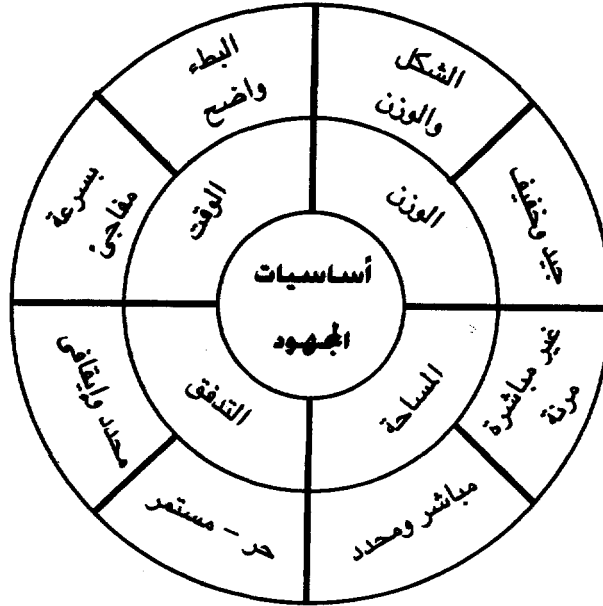
- وفى مجال التمرينات والرقص حيث أن هناك أهمية للوقوف فيجب إعطاء أهمية خاصة للقدرة على إستلام ودعم الوزن الجسمى.

- إن القدرة على دعم الوزن تساعد على التوازن وتعليق الأنشطة ونحن نحتاج أن نتعلم كيفية استلام الوزن والقوة وتقليل الصدمة بعد انتهاء كل تمرين كما فى حالة القفز ونقل الوزن من أحد أجزاء الجسم إلى جزء آخر أو المرجحة على بار باستخدام اليدين أثناء عملية التعلق.

- هناك بعض المواقف فى التمرينات والرقص نكون فيها مسئولين عن استلام أو سند جزء أو كل جسم شخص آخر وهذه المواقف هى مواقف هامة والتي تتطلب تركيزاً عالياً واحترام كامل للآخرين.

- خلال المباريات فإننا نتعلم كيف نتسلم الكرة بأساليب مختلفة وعلينا أن نكون قادرين على امتصاص الصدمة مباشرة باستخدام أيدينا أو بشكل غير مباشر باستخدام جوائتى أو عصا أو أى أداة أخرى ورد الفعل الخاص بنا تجاه ما يتم قذفه نحونا يعتمد على سرعة هذا الشئ ومستواه الذى سيصل فيه وحجمه واتجاهه ووزنه وبالتالي فإننا نستهلك القدر المناسب من المجهود العضلى مع الإثناء المناسب من الجسم حتى نكون قادرين لأن نحصل على التحكم الكامل فى الكرة المرسلة إلينا بشكل سليم.

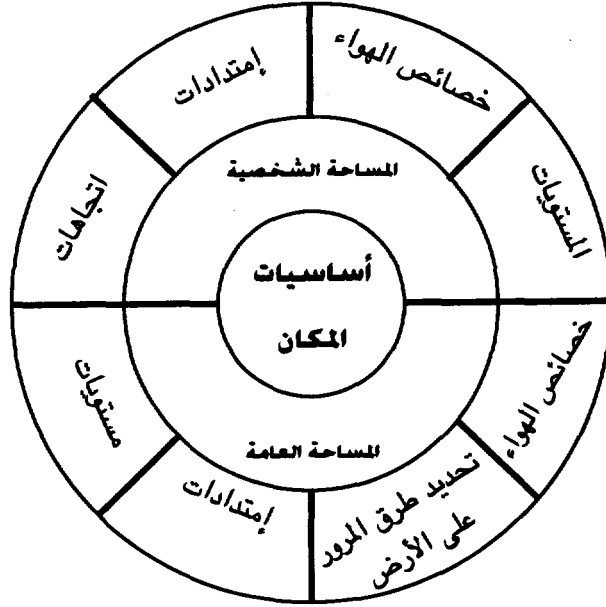
*** عناصر الحركة الأربعة (والعكس لكل منها):**



*** أساسيات المجهود:**

إن معنى كلمة مجهود قد تم تفهمها من خلال نظرية/ رودلف لابان - أولاً - فإنها تظهر بشكل بسيط جداً من خلال أن هناك أربعة عناصر للحركة هم (الوقت والوزن والمساحة والتدفق) والحركة الرياضية ربما تكون سريعة أو بطيئة - قوية أو ضعيفة - مباشرة أو غير مباشرة كما يتضح من الشكل السابق.

وتتضح رؤية/ لابان حول هذا الموضوع من خلال الشرح التالي (هناك قليل من الناس يدرك طبيعة المحتوى الخاص بسعادتهم في الحياة وبالإضافة إلى ذلك فإن أى شخص ربما يعلم سبب نجاحه هل هو مشروط بالتنمية الكاملة واستخدام طاقة الشخص الفردية ولكن ما هو المجهود وكيف يكون ذلك وظيفة رئيسية للفرد وكيف يمكن توظيفها في أهميات محددة في الحياة ويبقى ذلك مشكلة غير محلولة بالنسبة لكثير من الناس.



(١) المستويات .

(٢) الامتدادات .

(٣) طبيعة الأرض وخصائصها .

(٤) طبيعة الهواء وخصائصه .

* المستويات:

وتعنى مدى المسافة بين أجسامنا وبين الأرض أو السطح الذى نتحرك عليه ونحن كأفراد فلنا رغبات وتفضيلات خاصة بالمسافة التى تفضلها بعداً أو قرباً من الأرض فبعضنا يفضل أن يكون قريباً من الأرض بشكل كبير بينما يفضل الآخرون أن يكونوا فى وضع أعلى من الأرض وربما يرتبط ذلك بالمرحلة السنية -راقب الأطفال فى سن الحضانة وهم يلعبون فهم يقضون أغلب الوقت وأغلب الحركات الجسمانية المؤداه مثل الزحف والجلوس وغيرها وهم قريبون جداً من الأرض .

وبالعكس من ذلك نجد الأطفال الأكبر سناً يفضلون الارتقاء وتسلق الأماكن العالية وبالطبع فإن ذلك يكون خطراً عليهم فى بعض الأحيان وعلينا مراقبتهم كمشرفين عليهم.

- فى الجمباز فعلينا تكوين المجال والبيئة التى تتناسب مع مختلف الإرتفاعات والمستويات للعب الأطفال وذلك لإكتشاف قدراتهم - وبمجرد وجود المستوى المقنع لديهم وتوافر المهارات الخاصة بمستوى معين فربما يجب علينا أن نشجعهم لتحدى أنفسهم من خلال تنفيذ نفس الأنشطة التى كانوا يمارسونها فى مستوى ارتفاعى منخفض أن يمارسوها فى مستوى ارتفاعى أعلى وأثناء دروس الألعاب فإن الأطفال يتعلمون التحكم فى الكرة فى ارتفاعات مختلفة ومثال على ذلك تعليم الأطفال (إبقاء الكرة منخفضة أثناء انتقالك بها من مكان لآخر) أو إرسالها لأعلى أثناء الشوط.

* الامتدادات:

- فى المساحات والأماكن العامة فإن مبدأ وجود الامتدادات غالباً ما يستخدم فى مهارات الحركة من مكان لآخر وهى تشرح حجم المساحة التى تستخدمها كل حركة وغالباً ما يتم استخدام المصطلحات المزدوجة المعروفة مثل (صغير - كبير) و(قصير - طويل) ويعتمد استخدام هذه المصطلحات على نوع الأنشطة التى يتم ممارستها ومثالاً على ذلك الجرى فى شكل دائرة صغيرة أو كبيرة تبعاً للمساحة المتوفرة. القفز ربما يتطلب مسافة قصيرة أو ربما تحاول لمسافة كبيرة خلال المساحات الواسعة.

* طبيعة الأرض وخصائصها:

- إن أغلب الأنشطة التى تتطلب مساحات أرضية مثل المشى خلال شارع مزدحم فعلينا اتخاذ مسار غير محدد ملتوى أثناء المرور لتجنب الاحتكاك بالناس وبالعكس من ذلك فإن وجود ممر مساحى محدد ومجهز ومصمم يجب أن يوضع فى الاعتبار أثناء التمرينات الخاصة بلاعبى الإنزلاق الفنى

(مثلاً) إن تصميم الممر الخاص بالتمارين غالباً ما يتم تصميمه من خلال الخطوط المستقيمة والمنحنية وأغلب الرقصات الفلكولورية تتطلب تحديد طريق مرور كل راقص خلال الأداء وما يتطلبه ذلك من تغيير الأماكن - أيضاً فإن لاعبي كرة القدم وكرة السلة يتعلمون كيف يجرون خلال الملعب من خلال اللعب من خلال اللوحة التوضيحية التي يتم استخدامها بواسطة المدرب لتوضيح طرق المرور وخطة اللعب أثناء المباراة.

* طبيعة الهواء المحيط وخصائصه:

- إن طبيعة الهواء لها ثلاثة أبعاد بينما طرق المرور الأرضية لها بعدان فقط والقاعدة هنا هي كيفية اكتشاف الطريق الذي تتم فيه الحركة أثناء الأداء في جو الإضاءة الخافته وأثناء تقديم الأفلام الراقصة في ضوء خافت.

- في المباريات فإن الأطفال يتعلمون كيفية المحافظة على المسار المطلوب منهم أثناء تحكمهم في الكرة وإلقاؤها في أهداف مختلفة - وفي التمرينات - فلا بد من تواجد انتباه معين لوضع الأداء الحركي والشكل الجسماني المطلوب أثناء بدء الحركة التي يتم أداؤها في مساحة واسعة.

وعلى ذلك فإن التفهم الكامل لخصائص الهواء المحيط وتعليم المهارات الخاصة بذلك يزيد من الكفاءة الحركية أثناء الأداء.

* المساحة الشخصية:

* عرف لابان المساحة الشخصية بإننا يمكن أن نتخيل ذلك عن طريق تخيل الفرد ومحيطاً به فقاعة هوائية كبيرة حول جسمه وهو ما يعنى أبعاد مساحة يستطيع الجسم الوصول إليها وهو ثابت من خلال الأطراف حيث يوضح ذلك مفهوم المساحة الشخصية ويتطلب ذلك تفهم طبيعة الأنشطة الرياضية المؤداة كالقيام والجلوس وتأثير ذلك على الجسم وتأثير الجاذبية الأرضية عليه ونحن نربط ذلك بالمساحة الشخصية للجسم من خلال توضيح أن الأعلى الرأس والأسفل القدمين وأماماً الوجه.

* الاتجاهات:

- هناك ستة اتجاهات أساسية يمكن أن نتحرك إليها هي الأمام - الخلف - اليمين - اليسار - فوق - تحت.
- وفي بعض الأحيان تقوم بخلط اتجاهين معاً أثناء التمرينات ومثالاً على ذلك فإننا نحتاج أن نحرك يدينا للأمام ولأعلى أثناء القاء كرة السلة.

* المستويات:

- هي تعنى المساحة التى يتواجد بها الجسم - الجزء السفلى هو أسفل الفخذين وهذه المساحة غالباً ما يتم استغلالها بواسطة القدمين.
- والجزء الأوسط هي المساحة التى فيها الوسط والكتفين والجزء الأعلى هو الجزء أعلى الكتفين وتشتمل الرأس واليدين.
- إن تغيير المستويات غالباً ما يتم من خلال تغيير وضع الجسم ومن الممكن التركيز على مختلف المستويات أثناء تنفيذ أقل التغيرات فى الوضع الجسمانى.
- فى الرقص فإن توضيح الأداء يتم من خلال تنفيذ مختلف الحركات التى تعطى الإنطباعات المطلوب توضيحها بواسطة الراقص بواسطة المستويات المختلفة ففى الدورانات التى تتم فى المستويات المنخفضة غالباً ما تعنى الخوف وبالعكس فإن الدورانات التى تتم فى المستويات الأعلى غالباً ما توضح شعور الحرية والتحرر. وهناك بعض الأشكال الراقصة التى تستخدم المستويات - ففى الرقص الكلاسيكى فإن الراقصين غالباً ما يفضلون المستويات الأعلى والتى توضح الحرية وبعض راقصى الجاز الحديث يفضلون المستويات المنخفضة وهكذا فإن ذلك مرتبط بالأرض.

* الامتدادات:

- إن العلامات والإشارات التوضيحية من خلال استخدام اليدين

والقدمين ربما تكون قريبة أو بعيدة عن الجسم وربما تكون هذه الإشارات صغيرة أو كبيرة فى الحجم وهذا هو الشكل الذى يوضح الإمتدادات الخاصة بمساحة أجسامنا الشخصية.

- ففى حالة القاء شئ ما باستخدام اليدين - ربما تكون اليدين قريبة من الجسم عند التحضير لأداء الحركة. وإن طول اليدين عند أداء تلك الحركة وهى تشتمل على (التحضير للحركة - تنفيذ الحركة - إلقاء الشئ المطلوب إلقاؤه) يعتمد على عناصر مختلفة تشتمل على وزن الشئ المطلوب إلقاؤه والمسافة والسرعة التى نرغب فى القاء الشئ بها.

ونحن نبعد أيدينا حتى نستطيع استلام كرة عالية ونقوم بدفع أيدينا لأعلى بشكل تكون فيه قريبة من مركز الجسم.

- فى الرقص - فإن الأطفال يستمتعون بأبعاد أيديهم وأرجلهم بعيداً عن أجسامهم ثم ضم اليدين والقدمين قريباً من مركز الجسم.

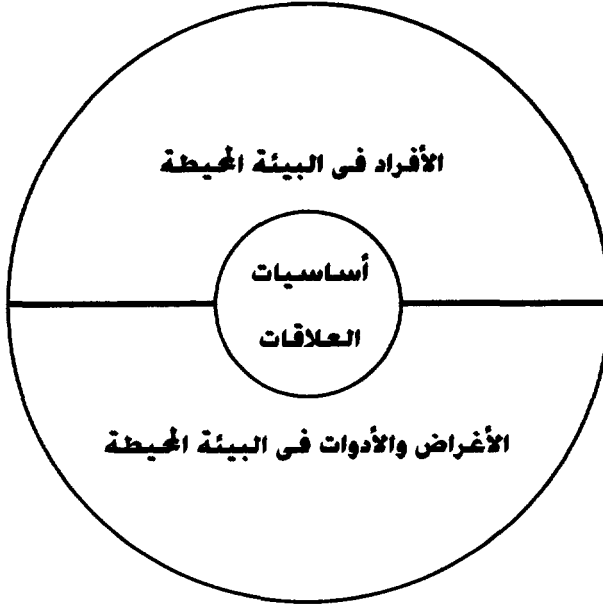
* خصائص الهواء:

- إن هذا المبدأ شبيه بنفس المبدأ الذى تم شرحه وبالهواء الطلق ولكنه مقيد بالخصائص التى نقوم بأدائها أثناء تنفيذ الإشارات باستخدام اليدين والقدمين فى المساحة الشخصية الخاصة بنا - ونحن أيضاً ربما نرغب فى التركيز على طريقة تنفيذ الإشارة أو التمرين قبل قيامنا بدفع أيدينا لأعلى لضرب الكرة التى تأتى إلينا أثناء لعب الكرة الطائرة.

٤ - أساسيات العلاقات

- هذا هو رابع مكون من مكونات نظرية / لابان فى بالشرح التحليلي .
- وهى تضع فى الاعتبار العلاقات الخاصة بنا مع البيئة المحيطة والتى تشتمل على الناس والأصوات والأشياء الأخرى التى نستطيع لمسها وسماعها ورؤيتها وشمها . انظر الشكل التالى .

* أساسيات العلاقات



- ونحن ربما نلاحظ ما هي طبيعة البيئة المحيطة بنا أو ربما نهمل ذلك.
- إن خبراتنا السابقة أكدت على ضرورة تجهيز البيئة المحيطة وعلى كل فرد منا أن يتفاعل مع عناصر هذه البيئة المحيطة بشكل يختلف عن الأفراد الآخرين.
- في التربية الرياضية فإننا بالتحديد نهتم بالعلاقات المختلفة التي تؤثر في مختلف الأنشطة المكونة لأسس المنهج الدراسي.

بعض العلاقات المختلفة في الثلاث مناهج الدراسية

الرقص - الألعاب - الجمباز

المنهج الدراسي	الأفراد في البيئة	الأغراض والأصوات في البيئة
الرقص	التعاون: حيث ينتقل من الرقص مع زميل إلى الرقص في مجموعات	إستخدام كثير من الأغراض والأدوات والملابس لأداء الحركات بشكل تعبيرى جميل.
الألعاب	التعاون: مع زميل أو من خلال الفريق وتنافس: لعب واحد ضد واحد اثنين ضد اثنين... إلخ	إستخدام أدوات المباريات وصفارة الحكم وتحديد الملعب والأهداف والشباك... إلخ
الجمباز	التعاون: العمل مع زميل ومع مجموعة صغيرة	الترتيب لاستخدام الأجهزة المختلفة للتدريب على استخدام هذه الأدوات.

* الفرد في البيئة المحيطة:

- إن التمرينات والألعاب والجمباز هي أنشطة تعطى الفرصة لتنمية العلاقات بين الأفراد ولكن طبيعة وغرض هذه العلاقة تختلف.
- إن السعادة التى يشعر بها الأطفال عند ممارسة الأنشطة غالباً ما تعتمد على مقاسمة هذه الأنشطة مع الآخرين.
- إن المهارات الشخصية فى الرقص مثلاً تعطى متعة كبيرة ونحن ربما نستمتع بممارسة مباراة فى التنس لأننا نكون مع أصدقاءنا ونحن نحتاج إلى مهارات محددة ومطلوبة للاشتراك مع الأصدقاء فى مباراة تنس أو فى الرقص مثلاً.

* الأشياء والأصوات في البيئة:

- إن الرقص يوفر خبرات هامة جداً لأنه مرتبط بالأصوات وغالباً ما يتم

مصاحبة الموسيقى للحركات المؤداة مثلاً فى الرقصات الفلكلورية وغالباً ما تكون الموسيقى هى الأساس ويتم تصميم الرقصات بناء على طبيعة الموسيقى .

- يتم أداء الموسيقى من خلال بعض الأدوات الموسيقية ووجود صوت جيد لهو شئ هام أثناء إعطاء دروس الرقص ومن الممكن استخدام أشياء مساعده أثناء الرقص مثل الكراسى وورق الصحف والملابس والبالونات كبواعث على الأفكار أو كأشياء موضحة لفهوم الأداء الحركى أثناء الرقص .

- بالنسبة للمباريات فإن وجود بيئة مجهزة لهو أمر هام جداً وضرورى لتنمية مهارات المباريات كوجود ملعب مجهز وكرة يتم بها إقامة وتنظيم هذه التدريبات .

وعلىنا أن نتفهم كيفية مساعدة الأطفال فى التعامل داخل البيئة الديناميكية والاستاتيكية وربما تكون قد قرأت عن مهارات الفتح والغلق وتؤدى هذه المهارات فى بيئة استاتيكية أما أنشطة المباريات فتتطلب غالباً المهارات المفتوحة .

- إن المهام التعليمية التى نصممها للأطفال يجب أن تمدهم بالخبرات والمعلومات التى تنمى قدراتهم على ممارسة المباريات .

- غالباً ما تكون البيئة استاتيكية فى الجمباز حيث يتم التدريب على الأجهزة وهناك فرصة لتنمية المهارات فى بيئة ديناميكية مثل المرجحة بالحبل وغيرها من الأنشطة التى فيها عنصر التحدى والتى تسعد الأطفال بممارستها .

*** الكلمات المستخدمة فى تنمية العلاقات:**

- هناك مجموعتين من الكلمات التى تشرح العلاقات الأولى تخبرنا ما هى أوضاع العلاقات والثانية تخبرنا متى تحدث أوضاع العلاقات والجدول التالى يوضح أن خلط هذه الأفكار يخلق ثروة وخبرة كبيرة فى مجال العلاقات .

بعض المصطلحات التي تشرح وتنمى العلاقات

العلاقات يمكن أن تحدث فى أوقات مختلفة	علاقات مكانية
النجاح التبديل وربما تحدث فى سؤال - إجابة فعل - رد الفعل قائداً - تابعاً إجماع - جزئياً ويمكن أن تحدث فى نفس الوقت * معاً * فى نفس الوقت * بالمقابلة * بالمعاكسة	إننى أستطيع التحرك * خلال * تحت * بطول * أعلى * فى اتجاه * بعيداً عن * إلى * من إننى أستطيع أن أكون فى * أمام * خلف * بجانب * قريب * بعيد

* تكوين أساسيات الحركة الأربعة عند التصميم والتعليم:

- إن أى حركة نقوم بها لهى خليط من الأربعة أساسيات التى تحدثنا عنها ولكن من المحتمل أن هذه المكونات لا تكون على نفس الدرجة من الأهمية عند تنفيذ الحركات.

إن المتعلمين ذوى الخبرات القليلة أو الخبرات الغير كاملة يحتاجون إلى التحدى والذى يساعدهم للفهم وأيضاً استخدام الحركة بالتدرج حتى تصل المعلومة إليهم كاملة وعند امتلاكهم لخبرات أعلى فيمكن إعطاؤهم بعض الأسس الجديدة وزيادة الحركات المركبة والتى تعمل ضد الجاذبية الأرضية. ومن أمثلة ذلك الرقص (الألعاب - الجمباز).

ونلاحظ (أن الحركة فى الرقص تتطلب ثلاث عناصر حركية يجب التركيز عليها مع التركيز أيضاً على المجهود الذى يؤدى أثناء الحركة).
- إن التحدى الأول هو التجهيز لأداء المهارات المطلوبة فى بيئة ديناميكية بالاشتراك مع زميل.

- إن تمرينات المباريات تركز على المجهود الذى يتم أثناء تنفيذ المهام والحركات المطلوبة (مثل تغيير السرعة) ويتم تعقيد الوضع أكثر عن تنفيذ مهمة تغيير الاتجاه وهنا تتكامل البيئتان وهما البيئة الإستاتيكية (التوضيح) والبيئة الديناميكية (الكرة).

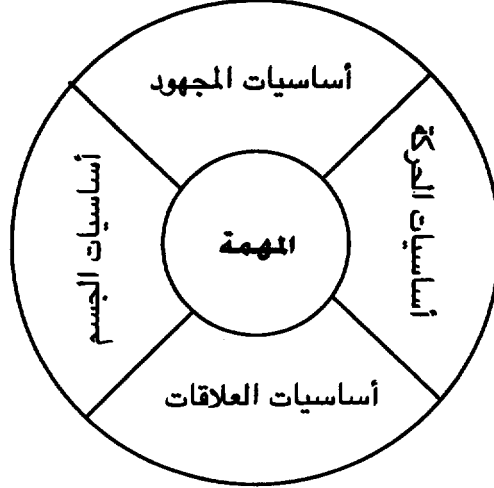
- فى الجمباز تتعلق بتغيير العلاقة مع الجهاز المستخدم أو طاوله واحدة (مقعد).

- إن الاتصال بالمقعد يجب المحافظة عليه أثناء التحرك وتجنب القفز.

إستخدام الأساسيات فى الرقص الألعاب والجمباز

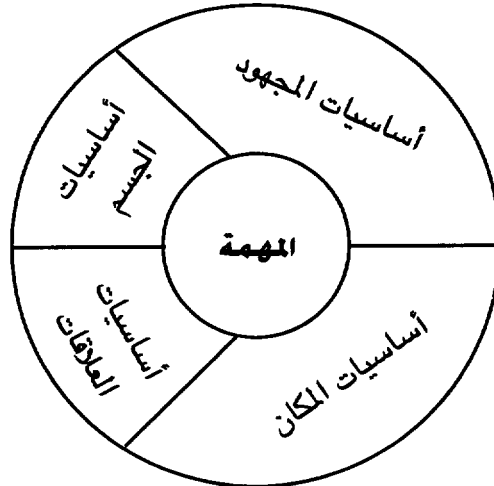
١ - الرقص (كمهمة أساسية)

* استخدام خليط من التزحلق والحركات التعبيرية مع اشتراك الزميل لتنفيذ وتصميم السطح الذى يتناسب مع الحركات التى تشتمل على خطوط دائرية ومستقيمة.



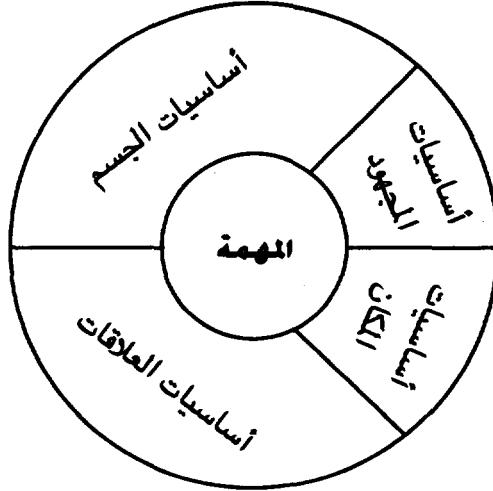
٢ - الألعاب (كمهمة أساسية)

- تنطيط الكرة (باستخدام اليدين - القدمين) - تغيير الاتجاهات وتغيير السرعة أينما تذهب خلال المساحة المحددة.



٣ - الجمباز (كمهمة أساسية):

- الانتقال طولاً على المقعد - مع تغيير الشكل الحركى بحيث يكون أولاً
انتقال الجسم كله على المقعد - وثانياً الانتقال بحيث يكون نصف الجسم على
المقعد ونصف الجسم الآخر على الأرض.



وعندما يقوم الأطفال بأداء تمرين معين فإنهم سوف يلاحظون قدرتهم
على تنفيذ حركات معينة وسوف يصممون حركات تركز على قدرتهم على
أداء الحركات التى اكتشفوها وعلينا مساعدتهم فى تحسين أداؤهم - ففى
الألعاب مثلاً - يجب إعطاء الأطفال الفرصة لاختيار استخدام أيديهم أو
أقدامهم للتحكم فى الكرة.

* إن العناصر الأساسية الأربعة هى:

- | | |
|----------|------------|
| - الجسم | - المجهود |
| - المكان | - العلاقات |

قد تم شرحها وتوضيحها مع أمثلة للأنشطة التى من الممكن استخدامها
فى الأنشطة الرياضية اليومية - مع حركات تم اختيارها فى الرقص والألعاب
والجمباز.

الفصل السادس

التمرينات

*** لماذا يجب وضع التمرينات ضمن المناهج الدراسية**

*** طبيعة التمرينات**

*** التنوع في أشكال التمرينات**

*** التمرينات الإيقاعية الحديثة**

*** التمرينات الفنية «الجمباز الفني»**

*** التمرينات التربوية**

*** تدريس أنواع وأساليب التمرينات**

*** أساسيات الحركة في التمرينات**

*** أساسيات الجسم في التمرينات**

*** التوازن**

*** العناصر التي تؤثر على التوازن**

*** أجزاء الجسم**



الفصل السادس

التمرينات

- لماذا يجب وضع التمرينات ضمن المناهج الدراسية ؟

- إن حركات التمرينات تعمل على موازنة البرنامج الرياضى تبعاً للاحتياجات المطلوبة - فإن عضلات الأذرع والأرجل والجذع يتم تنميتها جميعاً للوصول إلى التوازن الأمثل للطفل من خلال حركات القفز واللف والوثب وغيرها.

- أيضاً فالتمرينات تؤدي إلى زيادة المهارات الخاصة بأساليب الحركة الضرورية لكافة الأنشطة الرياضية الأخرى والتحكم فى وضع الجسم بشكل سليم ومؤثر والذي يحتاجه الإنسان فى حياته العادية، ومن خلال التمرينات يتم تنمية وتكامل المهارات الخاصة بالجرى والقفز والتي غالباً ما تستخدم فى أكثر الرياضات الأخرى.

- وإذا كان للطفل بدءاً قوياً متناسقاً فى حياته الأولى فإن ذلك هو التجهيز لأى نوع من أنواع الحركات التى من الممكن أن يتم ممارستها فيما بعد.

- إن التحكم فى الجسم هو أحد أهم الموضوعات فى التمرينات والحركات السليمة ضرورية فى كثير من المواقف سواء على الأرض أو على الأجهزة، ويتم ذلك من خلال أخذ الأوضاع السليمة للجسم فى القفز والهبوط والجرى والتوازن والتعلق واللف والوثب ويتعلم الأطفال كيف يمكن التحكم فى أجزاء أجسامهم واستخدام هذه الأجزاء بشكل سليم بالتناسب مع أوزانهم وأطوالهم عند ممارسة كافة الأنشطة.

- وسوف ينمو هؤلاء الأطفال مدركين أهمية الوقت كعنصر فى حياتهم وبالتالي سوف تنمو الحركات لديهم بشكل سهل خلال ممارسة مستقرة وواعية للأنشطة المختلفة فى هذه الرياضة.

* طبيعة التمرينات :

هناك انطباع عند كثير من الناس بأن معنى كلمة تمرينات هى الجسم الرفيع والعضلات القوية والقدرة على اختراق الجو وسرعة اللف والدوران أو القدرة على التوازن فى أضيق المساحات، هذه الإنطباعات التى تتولد عند القليل الذين اختاروا التسابق فى التمرينات بأعلى المستويات.

- ودعونا الآن ننظر إلى الجانب الآخر للعملة، للأفراد الذين لديهم بعض الخبرات، فإذا استطعت حاول أن تتذكر الطفولة الخاصة بك والعطلة الصيفية التى لا يوجد خلالها شيئاً تفعله والمسطحات الخضراء والسماء الزرقاء الصافية والتى تخلق جواً من الرغبة فى الجرى أو تسلق شجرة أو الرغبة فى رؤية الدنيا معكوسة، ويجد الأطفال متعة رائعة فى التسلق واللف والتعلق والاندفاع وترك أقدامهم تدفع تجاه السماء.

- إن المهارات التى يتم إكسابها للأطفال هى الدفع والوقوف والمشي والتسلق والتعلق. إن هذه الحركات الرئيسية يجب العمل على تعليمها للأطفال الأصحاء وهى تعتبر أساسيات التمرينات - الآباء الذين تتوفر لديهم بعض الخبرات فى هذا المجال بالإضافة إلى بعض الأموال ووجود مساحات داخل المنزل ربما يشترون بعض الأدوات لأطفالهم وأيضاً وجود مساحات خضراء قريبة مع استخدام أراضى وملاعب المدرسة - يكون ذلك بالنسبة للطفل كأجهزة وأدوات مساعدة فى التمرينات وسهولة ممارسة ذلك تبعاً للمتاح منها.

- ووجود أوقاتاً يتاح فيها للطفل ممارسة ذلك وينظر إلى ذلك على أنه الجزء الطبيعي من المساحات المتاحة لنا للمساعدة في انتشار الرغبة في ممارسة هذا النوع من الرياضات مع وجود الفرصة لاختبار هذه المهارات من خلال المسابقات والرغبة في التحدى.

- وعادة ما يرغب الأطفال في اختبار قدراتهم الجسمانية من خلال تسلق الأشجار والمشى منفرداً فى الحدائق الخضراء والقفز من مكان لآخر هو أحد الأشياء التى نستطيع تذكرها أثناء فترات الطفولة الخاصة بنا جميعاً.

- إن الأطفال يستمتعون باللف والدوران والذي يتم الشعور به نتيجة التمرجح لأعلى ويخلق ذلك شعوراً بالمتعة، والتمرينات هى التى توظف الرغبة وحب الحركة وارتباطها بالرغبة فى التحدى وخلق جو المتعة.

- إن التمرينات تهتم بالحركة نفسها وفيها يتم التركيز على كيف وأين يتحرك الجسم على الأرض - وما هو الفعل الذى سيتم اتخاذه وكيف يتم أداء هذا الفعل من خلال قواعد التمرينات كنتيجة للفعل - وليس كتأثير للفعل - فى كل الأوقات فإنك تحاول أن تثبت بأنك تستطيع أن تتحرك ضد الجاذبية الأرضية من خلال كثير من الحركات المختلفة - مع اكتشاف فيما يستطيع جسمك أن يفعله والتحكم فيه تحت السيطرة الكاملة.

التنوع فى أشكال التمرينات :

إن التحدى الخاص بالتحكم بالجسم من خلال الطرق الجديدة والحديثة قد أثرت فى الإنسان. فعلى مدار القرون الماضية تم إيجاد واستحداث أشكالاً مختلفة من التمرينات - والأشكال الثلاثة الرئيسية فى التمرينات هى :

- التمرينات الإيقاعية الحديثة.

- التمرينات الفنية.

- التمرينات التربوية.

ويتضح نوع الفروق بينهم فى الجدول التالى :

التنوع فى أشكال التمرينات

التربوية	الفنية	الحديثة
أدائية وغير تنافسية ويتم تحديد التمرينات مسبقاً بواسطة المدرس ويقوم الطالب بأداء التمرينات وحده أو فى مجموعات صغيرة ويجب أن تصلح التمرينات للأولاد والبنات مع استخدام أدوات صغيرة ويفضل عدم استخدام الأجهزة.	أدائية وليست تعبيرية بشكل كبير وتهتم بتحسين الأداء وعادة تنافسية ويجب أن يحدد المدرس التمرينات الخاصة بتحسين الأداء ويتم التدريب لكل طالب منفرداً. البنات لهم أربعة سباقات والأولاد لهم ستة سباقات. فى السباقات لا تستخدم الأدوات البسيطة مع استخدام الأجهزة المناسبة لتحسين الأداء فى هذه التمرينات.	أدائية وتعبيرية بشكل كبير وعادة تنافسية ويتم تحديد التمرينات الخاصة بهذا النوع بواسطة المدرس أو المدرب ويتم التدريب عليها فراداً أو مجموعات صغيرة أو كبيرة - البنات فقط يتسابقون - يتم استخدام أدوات بسيطة، ولا تستخدم أجهزة كبيرة.

تتواجد بشكل أكثر في أوروبا وخاصة في أندية التمرينات الخاصة وهي تشبه إلى حد كبير أشكال الرقص وقد تم إقامة مباريات فيها لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٨٤.

وفي هذا النوع يتم مزج كلا من الرقص والتمرينات لابتكار حركات حديثة باستخدام الكرة والحبل والطوق والشريط خلال التنفيذ في وقت محدد مع ابتكار أوضاع إيقاعية من خلال توافق ديناميكي يعبر عن جودة إتقان الحركات التوافقية للتمرينات.

- إن أطفال المدارس الابتدائية عادة ما يتمتعون بالحركات الإيقاعية أيضاً عندما يريدون استلام الكرة وإلقائها بمهارة عالية بدون موسيقى فسوف يتولد لديهم التحدى بضرورة تنفيذ ما سبق باستخدام الموسيقى وهم أيضاً سوف يستمتعون بأداء حركات التمرينات بمساعدة الموسيقى.

- ومن الممكن استخدام بعض هذه التمرينات الإيقاعية البسيطة ضمن برنامج التمرينات لهؤلاء الأطفال في الوقت المناسب، وعلى أى حال نحن لا نفضل إدراج هذا النوع من التمرينات ضمن برامج المدارس الابتدائية.

(٢) التمرينات الفنية "الجمباز الفني":

هي شكل يتطلب درجة عالية من الكفاءة لتنمية مهارات الأداء - وحركات هذا النوع ربما تظهر كأنها بسيطة للمبتدئين والهدف الواضح يتم تحديده لأداء تلك الحركات باستخدام الأجهزة ولا بد من استخدام عنصر التحكيم لتقييم الأداء الحركي - لأن التركيز على هذا النوع من التمرينات يتضمن تأسيس الحركات السليمة تنفيذها بشكل صحيح (كيف يمكن أن نتعلم كيف نتحرك ؟) ونحن نقترح أن ذلك غير ضروري في المدارس الابتدائية ضمن مناهج التربية الرياضية.

٣) التمرينات التربوية:

تعتبر أحد الأهداف الرئيسية فى التربية وتعتبر الطفل هو هدف تسعى لإكسابه المهارات الأساسية للتمرينات .

ونحن نعتقد أنه يجب أن تشتمل عليه برامج المدارس الأساسية فى مناهج التربية الرياضية بهذه المدارس .

- وفى هذا النوع من التمرينات فإن الأطفال يمارسونها طبقاً لمستواهم فى فهم أسس الحركات الخاصة بهذا النوع من الرياضات وهذا هو الشكل الذى نعتقد بأنه من الضرورى أن يتم ضمه فى مناهج التربية الرياضية فى المدارس الابتدائية .

- وأيضاً فإن كل طفل يكون له رد فعل مختلف لنفس التمرين وأن المنظور النظرى للإطار العام يعمل على تنمية المهارات الخاصة بكل فرد ودور كمدرس أن تشجع الطفل للتفكير وحل المشاكل الحركية التى من الممكن أن تواجهه أثناء أدائه للأنشطة الخاصة بالتمرينات وعندما يتم إقامة مباريات تنافسية فى مجال التمرينات داخل المدرسة يتم وضع أهدافاً تختص بإكساب مهارات معينة فى أيام معينة بالتناوب حتى يستطيع الطالب إكتساب المهارات الخاصة بهذا النوع من التمرينات فى فترة محددة مع اكتشاف كيف ولماذا يتم تنفيذ حركات معينة فى مواقف معينة خلال عملية صقل المواهب والمهارات .

تدريس أنواع وأساليب التمرينات :

- إنك نادراً ما تحتاج لشرح مهارات معينة أو أوضاع معينة ولكنك ستكون فى وضع جاهز لأداء الشرح اللازم مثل (إيجاد طرقاً مختلفة للشرح والكلام باستخدام الأيدي) أو (إيجاد طريقة لأخذ ثقل ووضعه على يدك مع وضع قدمك على الحائط) أو (أخذ ثقل على يدك ووضع الجسم بشكل معين مع وضع الجسم على أماكن مختلفة من الحائط) ومن الممكن استخدام كافة أساليب التعليم أنها تساعد المدرس على شرح الأسس المختلفة للتمرينات بهدف مساعدة الطالب على التحكم والمرونة ووضع الجسم فى الأوضاع السليمة أثناء ممارسة التمرينات.

ومن الممكن إكتشاف حركات وأوضاع جديدة - تبعاً لرغبات الطلاب وذلك بهدف إمدادهم بالمعلومات الأساسية الخاصة بالحركة حتى يكون رد فعلهم مناسباً للمهارات التى اكتسبوها.

- أيضاً فإنه يختلف رد فعل كل طالب فى نفس التمرين تبعاً للمهارات التى قام المدرس بإكسابها للطلاب من حيث أسلوب التعليم وسرعة وصول الهدف من التمرين للطلاب مع متابعة المدرس لمدى استيعاب الطالب للحركات المطلوب أدائها مع ضرورة أن يكتشف المدرس نوعية التمرينات التى تعمل على زيادة تشجيع الطلاب للتعليم بأنفسهم وأيضاً فإن الطلاب يحتاجون إلى وقت للتعليم ولإكتشاف الجديد الذى يستطيع الأطفال أدائه من خلال أداء بعض التمرينات الأساسية من التمرينات.

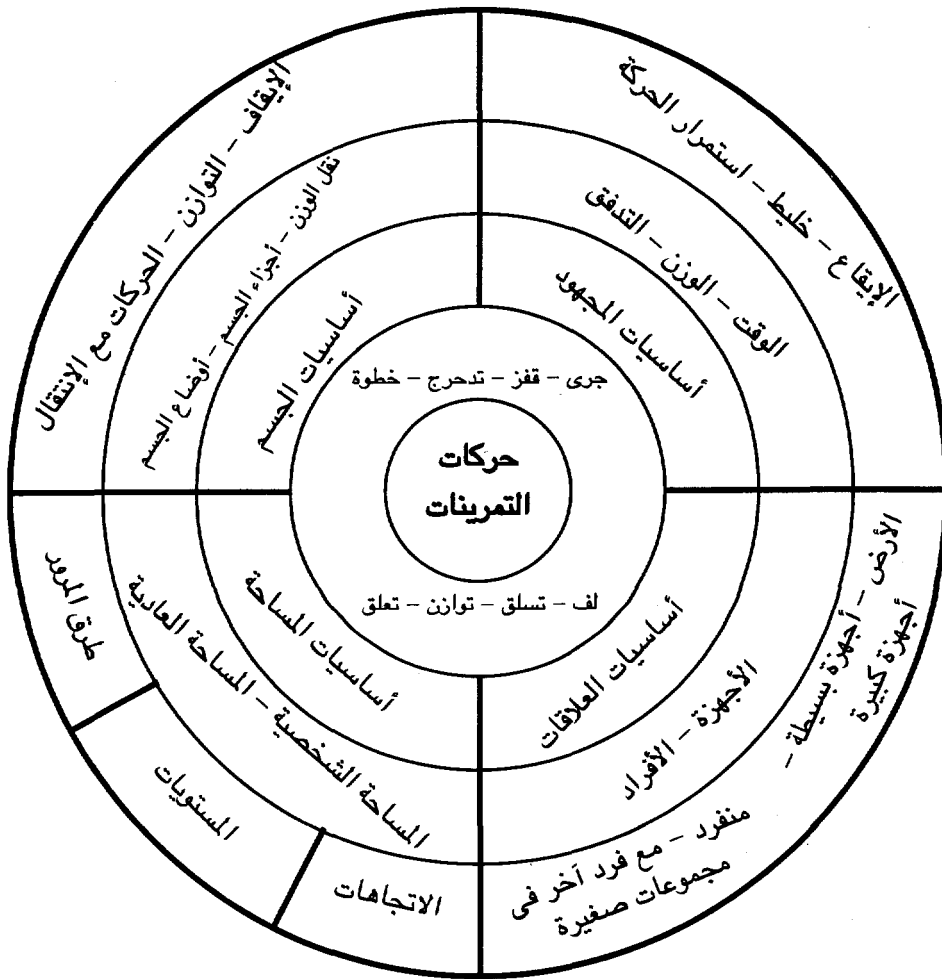
- إن الأساسيات الخاصة بما يحدث للجسم أثناء الحركة وأين يتحرك ؟ وكيف يتحرك ؟ طبقاً للسطح الذى يتحرك عليه سواء كان جهازاً للتمرين أو أرضاً مسطحة وإن استخدام بعض الأجهزة والأدوات مثل الأطواق وأيضاً الأجهزة الكبيرة تعتبر عاملاً مساعداً بالنسبة لعملية تعليم الأطفال.

- وعندما يعمل الأطفال معاً - يتزايد معدل التنافس والتحدى ويساعد الزميل فى أداء الحركات وترتيب تنفيذها كمساعد للحركة فإن التمرينات التربوية لها قيمة كبيرة فى برامج التربية الرياضية فى المدارس الابتدائية لأسباب كثيرة.

تدريس أنواع وأساليب التمرينات

الحركات المؤداة	النتيجة	الأشكال التنافسية
أداء يشمل حركات سيئة وأخرى رائعة	البعض ينجح والآخر يفشل	المدرس : أمر التلاميذ بتأدية العجلة
مع تغيير وضع الجسم ووضع اليدين لأعلى وتمارين الأطفال على العجلة الخلفية.	الكل ينجح	المدرس: نقل الوزن إلى يديك (تمرين يؤدي بواسطة الأطفال).
مع تغيير وضع الجسم والقدم مع رفع اليدين لأعلى وتمارين العجلة.	الكل ينجح	المدرس: ضع الوزن على يديك مع وضع قدميك على الحائط (الأطفال).
إختلافات تمارين العجلة	الكل ينجح	المدرس: ضع الوزن على يديك مع تغيير وضع قدميك من مكان لآخر (الأطفال).

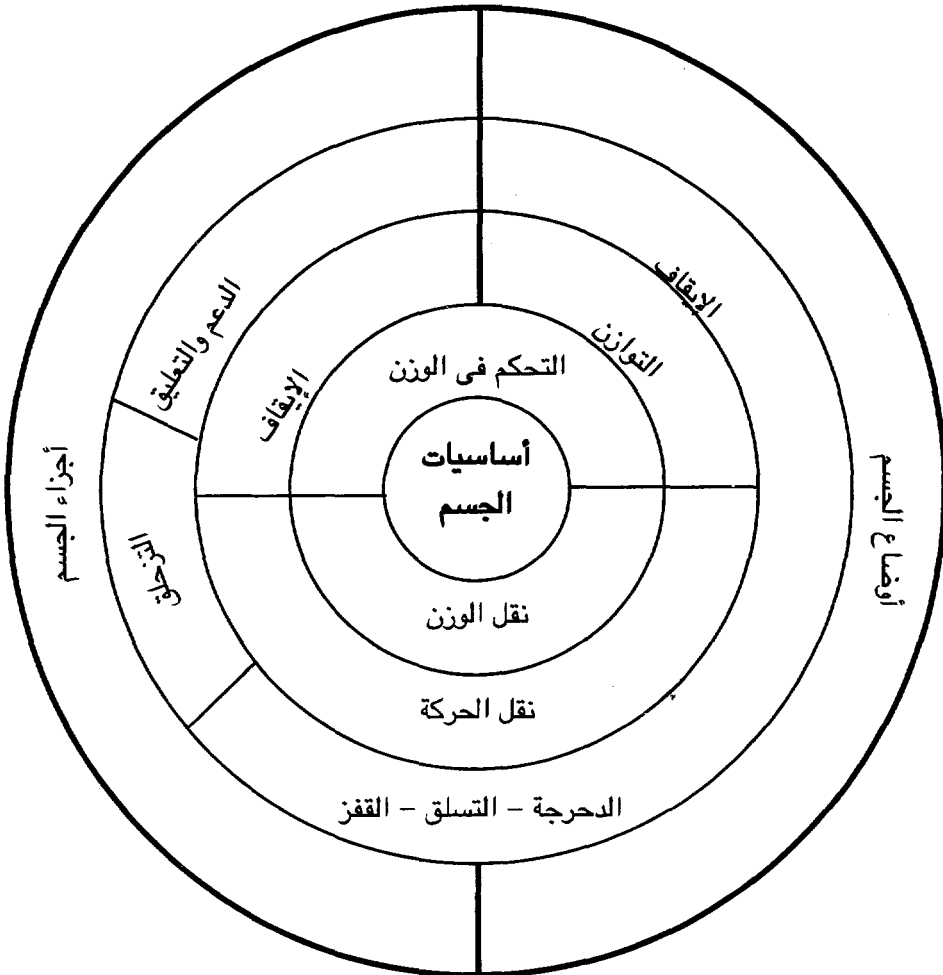
أساسيات الحركة في التمرينات



تنفيذ حركات معينة في مواقف معينة خلال عملية صقل المواهب والمهارات.
إن أساسيات الحركة يتم تنميتها من خلال عدد من الأنشطة الرياضية
الخاصة بالتمرينات.

- يتم تقسيم خصائص الجسم إلى مجموعتين كل منها لها التحدى
الخاص بها ضد الجاذبية الأرضية وهى: على الأرض - على الجهاز.

أساسيات الجسم فى التمرينات



إن التوازن يتطلب استخدام العضلات .

- التوازن يتطلب أوضاع جسمانية عندما يكون مركز الجاذبية الأرضية أعلى من مركز الجسم ويبقى ذلك الوضع لفترة من الزمن ومثالاً على ذلك هو الوقوف على كرة بقدم واحدة .

العناصر التي تؤثر على التوازن

المضمون بالنسبة للتمرينات	التفسير	الأساس
أنه من الأسهل للتوازن الارتكاز على الجزء الأسفل (القاعدة) أفضل من الركبتين - ومثالاً عند رفع اليدين فإن الرأس واليدين يجب أن يكونوا على شكل مثلث التكون قاعدة لدعم الوزن والتوازن.	بعض أجزاء الجسم تعتبر قاعدة لدعم أفضل من غيرها وأن القاعدة الواسعة تعتبر أفضل لدعم الوزن والمحافظة عليه.	قاعدة الدعم
الفخذين يجب أن يكونوا أعلى اليدين في تمرين الوقوف على اليدين - مع البدء بتعلم التوازن من خلال أشكال مستقيمة وبعد ذلك من خلال التمرينات المتقدمة ذات الأشكال التي يشملها الثني والمد.	يجب أن يكون مركز الجاذبية الأرضية أعلى قاعدة الدعم وإن لم يكن فإن الشخص سوف يقع - إن الجزء الأسفل من مركز الجاذبية الأرضية هو أفضل قاعدة لدعم الوزن.	مركز الجاذبية الأرضية.
إن العضلات المربوطة سوف تبقى وتحافظ على التوازن - فك العضلات سوف يسبب وقوع الجسم.	إن الجسم يبقى في حالة سكون مالم يتم دفعة بواسطة قوة خارجية تؤثر عليه وتغير من حالته.	قانون السكون.
في وضع الوقوف على اليدين أو الوقوف على الرأس - يجب أن يكون الجسم مستقيماً قدر المستطاع.	يكون التوازن أفضل إذا كان كل مقطع من الجسم في وضع رأسى فوق مركز الجاذبية الأرضية الخاص بالمقطع الأسفل	مقاطع الجسم.
إن وجود مساحة سطحية سليمة لهو أسهل لدعم التوازن من وجود أجهزة تدريبية أو بار أو أى سطح غير مستقر.	أن الاستقرار الوزني يزيد إذا كان مدعوماً من خلال السطح حيث أن ذلك يبقى على التوازن.	الدعم من السطح.
عند القفز والتوازن - فإن القوة أولاً تحتاج أن تكون مركزه من خلال ثني الركبتين وبعد ذلك التوازن.	القوى يجب أن تكون مركزه لكي يتم التوازن.	تركيز القوى.

* العناصر التى تؤثر على التوازن :

- (١) مركز وزن الجسم وكيفية تنمية مهارات التوازن والتعلق.
- (٢) تغيير الوزن وكيفية تنمية المهارات الحركية والمحافظة على التوازن أثناء عملية القفز والدرجة والأنشطة الرياضية التى بها حركات بخطوات مرتفعة.

* * مركز الوزن:

يعتبر أبسط المبادئ الخاصة بالجسم لأنه الذى يتعامل مع كيفية التعامل والدعم للوزن - ويتم فيه التركيز على أجزاء الجسم وهو مركز تحمل وزن الجسم (نقاط دعم الوزن) وفى الأطفال يكون المركز الوزن هو تقريباً كل أجزاء الجسم أو خليط من هذه الأجزاء ونحن ربما يكون تركيز الوزن لدينا على المعدة أو على القدم والمفاصل الخاصة بالقدمين أو الظهر أو على الكتف من خلال القدمين خلف الرأس.

- إن عمل تشكيلة من أجزاء الجسم بالنسبة للأطفال للتوضيح لديهم، ما هو المعنى من مركز الوزن بالنسبة للجسم والعمل على تغيير أوضاع الجسم لتوضيح ذلك المعنى بشكل عملي ويمكن الاستعانة ببعض الأجهزة لتوضيح ذلك الأمر.

التوازن فى حالة السكون:

وهو ما يعنى التوازن من خلال أجزاء معينة فى الجسم مثل اليدين أو اليد الواحدة واستخدام الرسغ كقاعدة للتوازن.

- وسوف يقوم الأطفال بالتدريب على التوازن من خلال استخدام أجزاء كثيرة من الجسم من الممكن إرشادهم للأشكال والأوضاع المختلفة تبعاً للجزء المستخدم فى التوازن ويعتبر الوضع أو التمرين الذى يتمتع به الأطفال ويساعدهم على التوازن هو أن يجرى الأطفال على أن يعمل كل طفل على حفظ توازنه عند القفز بحيث يتوازن على القدم التى ينزل عليها.

التمرينات المطلوبة من خلال التوازن الجزئى أو الكلى ومن الممكن الاستعانة بالرقص للمساعدة فى التمرينات الخاصة بالتوازن.

التوازن الزائد

غالباً ما يجب الأطفال هذا النوع من التوازن وهو ليس صعباً جسمانياً ولكنه يتطلب ميكانيكا عالية. وعملية التوازن الزائد هى ما تعنى التوازن ثم تغيير وضع الجسم وبالتالي تغيير الوزن (مركز الجاذبية الأرضية) خارج مركز الدعم الجسمانى حتى تتم عملية ترحيل الوزن - وهناك مثل شائع فى التوازن الزائد هو وضع الجسم أو الرأس على حائط أمامى مع وضع الجسم فى زاوية حادة.

وسوف يستمتع الأطفال بتدريبات التوازن نظراً للأشكال والأوضاع الجسمانية التى سيتدربون عليها وأيضاً بسبب وضع أجسامهم ضد الجاذبية الأرضية (مستخدمين الفخذ) مع السماح للجاذبية الأرضية بالعمل على نقل أوزانهم من خلال الدحرجة وفى حالة الدحرجة فعلى المدرس أن يركز على الأجزاء اللينة من الجسم التى يتم نقل الوزن إليها وأن يكون وضع الجسم دائرياً لتجنب الجروح.

معادلة التوازن

يستخدم للأطفال الكبار والذين يستخدمون زملاء وهى تشمل على وضع فردين يدفعوا بعضهم البعض بهدف الوصول للإستقرار ومثالاً على ذلك: «اثنان الظهر مواجه» حتى تستقر أوضاع الكتفين.

التوازن بالشد

تشتمل على الشد حتى يتم الاستقرار مع الزميل مثال:

«أن يغلق الفردان أيديهما معاً وتتم عملية الشد لكل منهما للآخر على أن تكون القدمين هى القاعدة واليدين هما نقطة الإتصال مع الزميل».

نقل الوزن:

هو ما يعنى نقل الوزن لقاعدة وزنية مختلفة سواء لنقطة أو أخذ الجسم لمكان جديد سواء كان ذلك بواسطة أدوات أما لا - ويتم التركيز على الفعل وماهية الحركة بغض النظر عن ماهية أجزاء الجسم التى سوف تأخذ الوزن وكثير من التمرينات تشتمل على نقل الوزن مع استثناء مجموعة من الأوضاع تستخدم منها أجزاء محددة من الجسم (التوازن - التعليق).

- وعند تمرين الأطفال على تمرينات نقل الحركة والوزن فإن رد فعل الأطفال حيال هذه التمرينات وهى شبيهة بردود الأفعال الموجودة فى نظريات مختلفة سوف تركز على الحركة بغض النظر عن كيفية نقل تلك الحركة.

- إن عملية نقل الحركة تتم بأكثر من طريقة وربما يبقى الجسم متمركزاً على نقطة معينة بدون تغيير للوضع الذى هو فيه ولكن يتحول الوزن لأجزاء أخرى من الجسم.

- وعند استخدام الأجهزة المساعدة فهناك احتمال كبير لنقل الحركة ونقل الوزن لأن هناك أجزاء أخرى من الجسم سوف تدعم الوزن - مثلاً فإن الطفل يعلق من ركبتيه وفى هذا الوقت هناك أجزاء أخرى من الجسم تساعد فى هذه الحركة مثل الرأس والعنق والكتفين والظهر والفخذ والقدمين واليدين وسوف تساعد الأجزاء السابقة فى نقل الوزن وهناك أمثلة على نقل الوزن مثل:

* نقل الوزن على يديك بطرق مختلفة.

* أخذ وزن على كتفك ونقله إلى قدميك.

* النقل من مكان لآخر على المنضدة يحرك الوزن من جزء لآخر من جسمك.

* نقل الوزن من القدمين لليدين ثم للقدمين فجأة.

نقل الوزن		مركز الوزن	
إيقاف:	توازن	على الجهاز:	على الأرض:
- توازن	توازن	- تسلق	- جرى
- ثبات	ثبات	- قفز	- قفز
- تعليق		- دحرجة	- ترحلق
- لف		- خطوات	- خطوات
		- لف	
* كل ما سبق ربما يتم تنميته بالتركيز على:			
أساسيات	أساسيات	أساسيات	أساسيات
العلاقات	المجهود	المساحة	الجسم
. العمل مع زميل	. الوقت	الاتجاهات	أجزاء الجسم المختلفة
. فى مجموعة صغيرة	. الوزن	المستوى	. نقل الوزن
. أجهزة بسيطة	. التدفق	طرق المرور	. أوضاع الجسم

نقل الحركة:

النوع الشائع من نقل الحركة المستخدم فى التمرينات هو:
التركيز على القدمين (الجرى - القفز) أو التركيز على القدمين واليدين
(الدحرجة).

الدحرجة:

يستطيع أغلب الأطفال الدحرجة بطرق مختلفة ولا بد وأن تراعى عناصر
الأمان عند تدريب الأطفال على هذه الأنشطة وعندما تشمل أنشطة الأطفال

على تسلق المرتفعات أو اللف على الأجهزة والقفز فى الهواء، وعلى
المدرس إعطاء التعليمات الخاصة بالأمان لتجنب الجروح وإذا حدث ووقع أحد
الأطفال على الأرض أو من على الجهاز - فيمكن تجنب الجروح والإصابات
من خلال الدحرجة.

وأن تدريب (إجرى - إقفز - إنزل - تدحرج) يجب أن يدرس فى أول
مراحل تدريبات التمرينات ومن الممكن إجراء التمرينات التالية لتنمية المهارة
لديهم:

- يبدأ بوزن على ركبتيك وحاول الدحرجة جانباً مع وضع الوزن على
ركبتك مرة أخرى.

- من الوضع واقفاً حاول الدحرجة بأى شكل تريده.

- إقفز ثم إنزل على أقدامك وتدحرج للأمام أو جانباً أو للخلف. عند
الوصول لهذه المرحلة من تنمية المهارات ربما ترغب فى إيضاح طرقاً أخرى
للقفز والهبوط والدحرجة من خلال القفز فى اتجاهات مختلفة حين يتفهم
الأطفال طريقة القفز والهبوط سواء للأمام أو للخلف أو جانباً بشكل سليم
وهم الآن جاهزون لتعلم مبدأ (إجرى - إقفز - إهبط - تدحرج) وعند ذلك
فهم قادرين على نقل الوزن والحركة خلال أجسامهم وعلى المدرس الآن
إعطاؤهم قواعد الأمان للعب والتمرين على الأجهزة.

الخطوات :

هى أحد أشكال التمرينات التى تتم بواسطة القدمين أو اليدين أو كلاهما
ومثال على ذلك:

المشى على اليدين أو الحركة على قضيب الحديدى للجهاز والإنسان معلقاً

التسلق :

تسلق الحبال رأسياً لأعلى أو تسلق الأشكال المختلفة من الأشياء العالية

وهذه التمرينات تقوى الجزء الأعلى من الجسم وتتطلب قوة فى اليدين والمفاصل والأقدام وسوف يستمتع الأطفال بذلك عندما يدخل ضمن التمرينات عنصر المسابقة مع تحديد الارتفاع الذى سيتسلقه الأطفال.

القفز:

هو أحد أشكال نقل الوزن من القدمين إلى القدمين ويتم تدريب الأطفال عليه من خلال الجرى ثم القفز وبعد ذلك يتم تعليم الأطفال كيفية القفز لارتفاعات أعلى ولهذا السبب فإن التقدم فى عملية القفز لأسفل ثم لأعلى ثم التدريب على الأجهزة مع ضرورة التدريب على القفز الجانبى مع توجيه القوة الجسمانية كاملة لإتمام القفز فى الاتجاه المطلوب مع لف الجسم كاملاً للاتجاه المطلوب بشكل سليم.

الطيران :

هو ما يعنى عدم وجود نقاط دعم للجسم ويظهر ذلك أثناء عملية القفز ويستمتع الأطفال بذلك من خلال استخدام المدرس لبعض الأجهزة المساعدة فى عملية الطيران وهى تتطلب تحكماً جسمانياً عالياً وقوة وتوازن والقدرة على تصحيح وضع الجسم والهبوط بشكل سليم تفادياً لحدوث إصابات ويجب أن يتم التدريب على ذلك فى ظل وعى كامل من المدرس ومن المفضل أن يتم التدريب على الجهاز الخاص بذلك للأطفال الأكبر سناً من خلال وجود زميل لكل طالب ويتطلب ذلك مهارات جسمانية وتعاون بين الأفراد.

*** تذكر أن:**

- إن الاقتراحات التالية ربما تكون ذات قيمة لمساعدة الأطفال على الشكل الدائرى المناسب عند الدحرجة للأمام أو للخلف:

(١) أحضر للفصل صندوق (صندوق أحذية) وكرة وناقش شكل كل منهما - اضغط على الصندوق ثم على الكرة - أيهما يتدحرج - ركز على أن الأجسام الدائرية هي التي تتدحرج والأجسام المربعة لا تتدحرج وعلينا أن نحافظ على الشكل الدائري لأجسامنا حتى نتدحرج.

(٢) يجب على الأطفال البدء بعملية الدحرجة بدفع الفخذ عن الأرض.

(٣) عند الدحرجة للخلف فعلى الأطفال البدء براحة أيديهم وتكون مواجهة وقرية من أذنه (وسوف نسمى ذلك (أذن ميكى ماوس) خاصة عند تعليم الأطفال الصغار.

(٤) ضع بنداج بين ذقن وصدر الطالب وتأكد أن الرأس قد تم ربطها بقدر ما يستطيع أثناء الدوران (مع ملاحظة أنه لا يجب أن تلمس المنطقة الأمامية للرأس الأرض بأى شكل ولكن المنطقة الخلفية للرأس هي التي يجب أن تلمس الأرض أثناء عملية الدوران للأمام).

(٥) تأكد أن الأطفال يتدحرجون فى اتجاه مناسب ويساعدهم على عملية الدحرجة بتلقائية.

* التدريب العملى:-

قف واضعاً راحة يديك لامساً الحائط ويديك فى وضع مرن (مثنيه) - ادفع جسمك بعيداً عن الحائط بدون استخدام يديك - فمن الممكن أداء ذلك من خلال قوة الدفع بدون ثنى يدك بسبب استخدام قوة الكتفين.

* ملاحظة أمان:-

- إن تدريس تلك التمرينات يجب أن يركز على أهمية التعامل مع أجزاء المختلفة والتي تشنى مع الضرورة لأن تتحمل المناطق التى بها عضلات بوزن الجسم.

- إن أجزاء الجسم التى سيتم نقل وزن الجسم إليها تشتمل على جانب

القدم (بدلاً من المفاصل) والأكتاف (بدلاً من الكيعان) والجزء المنخفض من الظهر والأرداف والجزء الأعلى من الظهر (بدلاً من الرأس).

- الجهاز المستخدم فى عملية الطيران يتطلب تحكماً جسمانياً عالياً مع ضرورة الإحساس والشعور بالاتزان ولذلك فهناك بعض الأجهزة التى لا يفضل استخدامها للأطفال أقل من ٨ سنوات مثل الترامبولين وسبرنج بودر وترامبيتز والبيتبوردر لأن أجسامهم لا تكون فى حالة اتزان ديناميكى وهو مطلوب لتأمينهم بدون مساعدة.

التزحلق

هو أحد أشكال نقل الحركة بدون نقل الوزن ويتطلب الانتباه إلى وضع الجسم وبقاءه كما هو أثناء عملية التحرك وربما نتزحلق لأعلى أو لأسفل أو للجانب.

أجزاء الجسم :

- تستخدم أجزاء الجسم بطرقاً مختلفة وهى التى تنشئ الحركة وتستقبل نقل الوزن مثل اليدين والرأس والكتفين فى عملية الدحرجة للأمام والفخذين فى عملية المرجحة واليدين فى التسلق وسوف تقوم كمدرس بإعطاء النصائح للأطفال من خلال الإرشاد بأجزاء الجسم المختلفة والتى تستخدم فى التمرينات حتى يتم صقل المهارات الخاصة بالتمرينات لدى الأطفال.

- وسوف يستمتع الأطفال الصغار باكتشاف الحركات الجديدة من خلال القفز على قدم واحدة أو القدمين أو باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم والدحرجة مستخدماً اليدين والقدمين والجذع وكل ذلك يحتاج إلى التركيز على تنمية المهارات بشكل عملى سليم.

استخدام اليدين:

إن اليدين تستخدم بشكل دائم فى التمرينات فيجب أن يتم تعليم الأطفال

كيفية استخدام اليدين بالشكل الصحيح فبعضهم يضع يديه كاملة على الأرض فى حين يضع الآخرون أصابعهم فقط حينما يطلب منهم المدرس وضع راحة يديهم على الأرض ويجب أن يتعلم الأطفال أن استخدام راحة اليد كنقطة دعم لأوضاع التمرينات يجب أن يتم براحة اليد كاملة حتى يكون دعم اليد قوياً - فى حين أنه بالنسبة للكبار فيمكن استخدام الأصابع لأن راحة اليد بالنسبة للكبار أكبر وبالتالي فإن الدعم سيكون أكبر.

* استخدام القدمين - مفصل القدم - والركب:

هى ليست أجزاء تدعم وتقوى الجسم فقط عند حدوث أى حركة مفاجئة ولكنها أيضاً مؤثرة كقوة عند الرقص والغطس وفى التمرينات فإن الرياضى الذى يستخدم الجزء الأسفل من القدم بشكل فعال للقفز واللف وأغلب الرياضيين لهم الآن عضلات كبيرة لدعم قوتهم.

ويجب على المدرس أن يركز على حركات القدمين - مفصل القدم والركبتين وخاصة فى حركات اللف وعند الهبوط على القدم بشكل سليم حتى يتجنب الطلاب والتلاميذ حدوث إصابات لهم.

استخدام اليدين والأكتاف:

فى بعض الحالات أثناء تنمية مهارات الأطفال يجب التركيز على اللف مع وجود ثقل على اليدين ومن الممكن أن يقوم المدرس بتمرين الأطفال على نقل الثقل من القدم إلى اليد ثم للقدم مرة أخرى مع اللف ويمكن عمل ذلك التمرين بكثير من الطرق التى تمكن الطالب من أداء الحركة المطلوبة بشكل سليم للحصول على أكبر استفادة من التمرين.

الفصل السابع

مدرس التربية الرياضية والمراحل السنية

- المراحل السنية صفاتها خصائصها وتأثيرها على طرق التدريس.
- مبادئ النمو:

تقسيم مراحل النمو:

المرحلة الأولى: الطفل قبل سن الدراسة من ١ - ٦ سنوات.

- برامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة "طفل رياض الأطفال

المرحلة الثانية: الطفل في سن الدراسة من ٧ - ١٩ سنة.

١ - من ٧ - ٩ سنوات

- خصائص النمو للطفل من ٧ - ٩ سنوات

- برنامج الأنشطة الحركية للطفل من سن ٧ - ٩ سنوات

٢ - من ١٠ - ١٢ سنة

- خصائص النمو

- برنامج الأنشطة الحركية من ١٠ - ١٢ سنة

٣ - من ١٣ - ١٥ سنة "مرحلة البلوغ"

- خصائص النمو للطفل من ١٠ - ١٢ سنة

- برنامج الأنشطة الرياضية

٤ - من ١٦ - ١٨ سنة "مرحلة التعليم الثانوي"

- خصائص النمو

- برامج الأنشطة الرياضية

المرحلة الثالثة: سن النضوج ابتداء من ١٦ سنة "مرحلة التعليم الجامعي".

- خصائص النمو

- برامج الأنشطة الرياضية في المرحلة الجامعية

مدرس التربية الرياضية والمراحل السنية

المراحل السنية، صفاتها، خصائصها وتأثيرها على طرق التدريس

إن حياة الإنسان ما هي إلا عملية مستمرة للتطور أنها عملية للنمو ثم النضوج ثم الكبر، إن كل فرد يمر على هذه المراحل كفرد كذلك في إطار المجتمع الذى يعيش فيه .

إن عملية تطور ونمو الإنسان والخصائص المميزة للمراحل السنية هي موضوع بحث كل من يعمل ويشغل بالفروع العلمية التى تبحث فى الجوانب المتعددة لحياة الإنسان. أن التربويين بما فى ذلك مدرسين طرق تدريس التربية الرياضية يأخذون من علماء الطبيعة والفسولوجيا وبقية الفروع التى تهتم بتطور الإنسان دلائل وإستنتاجات لعملية التدريس والتعلم. ولذلك فعلى كل مدرس أن يكون ملماً إماماً جيداً بجوانب نشوء وتطور الإنسان وكذلك الخصائص التربوية للمراحل السنية المختلفة هذا إذا أراد أن يوجه وأن يسير العملية التربوية والتعليمية بدون مخاطر على تطور ونمو التلاميذ.

إن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون ملماً بالنواحى البيولوجية «التشريحية والفسولوجية» وكذلك النواحى النفسية والحركية للمراحل السنية ويجب أن يراعى أثناء تحضيره وتدريبه للحصة كل هذه العوامل .

ولكل مرحلة سنية من مراحل النمو خصائص جسميه وعقليه ونفسية ووجدانية تميزها عن غيرها ولا يعنى تقسيم مراحل النمو إنها منفصلة عن بعضها البعض إنفصلاً تاماً، وأن الطفل ينتقل من مرحلة نمو إلى مرحلة تالية بطريقة مفاجئة، وإنما الواقع أن كل مرحلة متصلة ومكملة للأخرى وهى إمتداد طبيعى لها إذ أن عملية النمو عملية مستمرة متصلة ومتطورة، فإذا كنا

نقسم مراحل النمو إلى مراحل متعددة فإنما نقصد بذلك سهولة تحديد المميزات المتنوعة من مرحلة إلى أخرى.

كما يجب علينا أن لا نتصور أن الأفراد فى المرحلة الواحدة يتساوون فى المميزات، فالنمو يتفاوت من تلميذ إلى آخر. وقد تتخلف فى التلميذ بعض مميزات مرحلة من المراحل أو تثبت رغم انتقاله إلى مرحلة أخرى متقدمة. لذلك كان لابد أن نأخذ فى إعتبارنا الفروق الفردية عند التدريس للتلاميذ.

ويهمنا هنا فى هذا المجال أن نوضح بعض مبادئ النمو ليستعين بها المدرس أثناء تدريسه للمراحل المختلفة.

١ - مبدأ الكلية:

ويعنى أن عملية النمو لأجهزة الجسم المختلفة (العقلية والجسمية والحركية) تنمو فى آن واحد ولا تتجزأ كما أن أعضاء الجسم المختلفة تنمو بسرعات وبنسب متفاوتة فأحياناً يسرع النمو الجسمى للإنسان بدرجة تزيد على نموه العقلى.

٢ - مبدأ الانتقال من الكل إلى الجزء:

يبدأ النمو بصورة عامه وكلية ثم يتطور النمو إلى نواحي جزئية وخاصة ومثال على ذلك أن حركات الطفل الرضيع تتم بكل أجزاء جسمه ولا يستطيع مثلاً أن يحرك قدمه اليسرى فقط بل يشترك بكل جسمه فى الحركة وهذا مؤشر أن النمو يبدأ بصورة عامه ثم يتطور إلى صورة خاصة.

٣ - مبدأ الإنفرادية:

يتطور نمو الطفل بصورة أفضل حتى يستطيع أن يستجيب حركياً بتحريك مثلاً صوابع اليد دون تحريك الذراع إذا طلبنا منه ذلك وهذا يوضح لنا أن استجابته الحركية الخاصة تتفرد تدريجياً إلى وحدات صغيرة ودقيقة.

٤ - مبدأ التسلسل:

يتسلسل نمو الطفل بطريقة معينة فتبدأ أولاً حركات الرأس قبل باقى حركات أجزاء الجسم الأخرى ثم تتبعها حركة الرقبة - كذلك يبدأ فى تحريك الجذع قبل أن يحرك الذراعين أو الأصابع وهذا يدلنا أن النمو يتم بطريقة متسلسلة من أعلى إلى أسفل «الرأس أولاً» ومن الداخل إلى الخارج «الجذع أولاً».

٥ - مبدأ الإستمرارية:

مراحل النمو مراحل مستمرة ومتصلة وغير متقطعة وكل مرحلة تعتبر أساسية للمرحلة التى تليها.

وسنحاول الآن أن نوضح بعض الدلائل الرئيسية للمراحل السنية وأن نعطي الإرشادات والاستنتاجات التربوية. وسوف نقسم مراحل النمو إلى:

أ - المرحلة الأولى: الطفل قبل سن الدراسة من ١ - ٦ سنوات.

ب - المرحلة الثانية: الطفل فى سن الدراسة من ٧ - ١٩ سنة.

١ - من ٧ - ٩ سنوات.

٢ - من ١٠ - ١٢ سنة

٣ - من ١٣ - ١٥ سنة

٤ - من ١٦ - ١٨ سنة

ج - المرحلة الثالثة: سن النضوج ابتداء من ١٩ - ٢٢ سنة المرحلة الجامعية.

* المرحلة الأولى: الطفل قبل سن الدراسة من ١ - ٦ سنوات:

إذا أردنا أن نتكلم عن عملية تطور الإنسان فإن هذه العملية تبدأ بالجنين

أثناء وجوده داخل رحم أمه. فالأم المستقبلية تستطيع أن تؤثر على الجنين إذا كانت نشطة. خالية من الأمراض، غذاؤها جيد، لا تدخن.

إبتداء من اليوم الأولى بعد الولادة يبدأ التأثير التربوي للأبوين من اللحظة الأولى من المفيد أن يترك للرضيع حرية تحريك أرجله وأيديه.

وتمثل مرحلة إبتداء الوقوف الخطوة الأولى أهم مرحلة إنتقال من الطفل الرضيع إلى الطفل الصغير. ولذلك ينمو نطاق العمل الحركى بسرعة كبيرة.

إن الطفل الرضيع تبدأ عنده رغبة مسك الأشياء ووضع كل ما تقع عليه يديه فى فمه.

ويدرك بالطفل الصغير العالم المحيط عن طريق إدراكه لشكل الأجسام (دائرى - له زوايا - جامد - لين - بارد - ساخن) أن الوقوف والمشي وفى النهاية تعلم الكلام هى المراحل الحاسمة فى نمو الطفل الصغير. ولذلك يجب على الوالدين من وجهة النظر التربوية تسهيل هذه المراحل من كل الوجوه.

ومن وجهة نظر التربية البدنية يجب مراعاة الآتى بالنسبة للطفل

الصغير:

- إن الطفل الصغير قبل سن الثالثة يحتاج إحتياجاً كبيراً للحركة ويجب على الآباء أن يتنبهوا إلى هذه الحقيقة وبالرغم أن كثيراً منهم يتبرمون من كثرة حركة الطفل. أن الحركة ظاهرة صحية ولذلك من المفيد فى هذا السن أن يعطى الآباء أطفالهم الفرصة للعب على الحشائش وإستعمال الإمكانيات الطبيعية (الموانع الغير خطيرة - التسلق إلخ).

- الطفل الصغير يكتشف العالم الخارجى وهو يلعب واللعب كما هو معروف أداء إنسانى لا يرغب الإنسان من وراءه هدف معين ولكنه يركز على تجربة الأداء نفسها. فاللعب هو طريق لمعرفة العالم الخارجى. كذلك يحقق اللعب نمو مقدرة التخيل والانتباه عند الطفل. كذلك يساهم فى تفهم الطفل

لعديد من المصطلحات ولذلك فإن له أهمية كبيرة فى الإعداد للتعليم المدرسى .

إن تربية الأطفال قبل سن المدرسة لابد وأن تركز على الألعاب التى تخدم وتلائم الإحتياج والمقدرة الحركية للأطفال . فلا بد من رفع قوة التحميل والقدرة الجسمانية بشكل عام وذلك بابتكار طرق ووسائل مختلفة تساهم فى تحقيق هذه الأهداف مثل تسلق الموانع - حمل الكور الكبيرة - الحجل - القفز إلخ).

- إن حياة الطفل الصغير ليست فقط لعب دائم داخل العائلة أو فى الحضانه ولكن توجد دائماً نشاطات أخرى متعددة لتوجيه الطفل وإرشاده لإكتساب العادات النافعة مثلاً فى طريقة المشى - طريقة الجلوس - طريقة الأكل - طريقة غسل اليدين ... إلخ .

إن إكساب طرق التعامل المختلفة سواء أثناء اللعب أو خارجه تساهم فى نفس الوقت فى رفع كفاءته الجسمانية (المهارات الحركية والصفات البدنية) ولذلك من المهم فى مرحلة ما قبل المدرسة أن تركز التربية البدنية على رفع الكفاءة الجسمانية بتدريبات محددة الوقت على شكل ألعاب نافعة بمعنى أن تساعد على إكتساب العادات اليومية التى سبق أن ذكرناها .

- إن مقدرة الطفل الصغير على التركيز ضعيفة كما يسهل تشتيت إنتباهه ويظهر مقدرة ضئيلة من التحمل كما أن رغباته تتغير بسرعة - ولكن كل هذا ليس متعارضاً مع إحتياجه الكبير للحركة .

فمن خلال الأنشطة المتعددة والمختلفة تستطيع المربية فى هذه المرحلة أن تعطيهم تمارين إستعمال الكراسى - المناضد - السلالم - الكور .

إن التربية البدنية لمرحلة ما قبل المدرسة يجب أن تركز على إعداد الأطفال لمرحلة الحصه المدرسية الإجبارية بعد ذلك .

برنامج الأنشطة الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة «طفل رياض الأطفال»

١ - نشاط لتنمية المهارات الأساسية:

- | | | |
|------------------|--------------|---------------|
| ١ - المشي | ٢ - الجري | ٣ - الحبو |
| ٤ - الحجل | ٥ - الزحلقه | ٦ - الدوران |
| ٧ - التسلق | ٨ - التعلق | ٩ - الدحرجة |
| ١٠ - الوثب | ١١ - القفز | ١٢ - المحاوره |
| ١٣ - الحمل | ١٤ - الشد | ١٥ - الدفع |
| ١٦ - الاستقبال | ١٧ - التمرير | ١٨ - الركل |
| ١٩ - التصويب | ٢٠ - الرمي | ٢١ - اللقف |
| ٢٢ - تنطيط الكرة | | |

٢ - نشاط توقيعى غنائى:

ويتكون من حركات بمصاحبة الموسيقى والغناء والإيقاع مثل «الدف أو الملاعق إلخ.

٣ - نشاط باستخدام الأدوات اليدويه الصغيره:

مثل الحبال، الأطواق، مقاعد التوازن أجهزة الجمباز والموانع.

٤ - نشاط إستكشافى:

نشاط إبتكارى من خلال الحركة، حركات تمثيلية قصص حركية «لتقليد الحيوانات».

٥ - أنشطة لتنمية الصفات البدنية الأساسية:

تمرينات تسهم فى تنمية القوة العضلية للتوازن والمرونة... إلخ، مع مراعاة تناسب الحمل والراحة.

٦ - ألعاب صغيرة:

ألعاب سهلة التنظيم لتنمية المهارات المختلفة.

هيا نلعب لنكبر:

نماذج لبعض التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة لمرحلة ما قبل المدرسة:

تعتبر التمرينات باستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة وسيلة فعالة لتنمية المهارات الحركية للأطفال. لأنها تزيد درجة حماسهم وإقبالهم على الممارسة والأداء. كما أنها تكسب الدرس طابع السرور والمرح وبذلك تكون عامل من عوامل التشويق والتنويع فى الدرس، بالإضافة إلى رخص ثمنها وسهولة تصنيعها علاوة على أن إستخدامها يسهم بقدر كبير فى تنمية المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والمرونة والرشاقة كما أنها تعمل على تنمية التوافق العضلى العصبى.

وتتنوع الأدوات اليدوية الصغيرة تبعاً للهدف المنشود من إستعمالها فيمكن إستخدامها كثقل لزيادة مقدرة الطفل الحركية مثل الكرات الطبية وأكياس الحبوب... إلخ أو كأداة تكسب المهارة والإحساس الأكبر للحركة مثل الأطواق، الحبال، كرة التمرينات، الإعلام... إلخ.

هيا نلعب لنكبر بالأطواق الكبيرة:

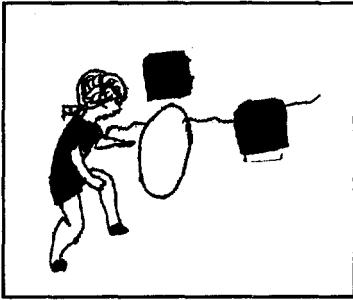
التمرين الأول: (الوقوف) دحرجة الطوق على الأرض ومحاولة الجرى واللاحاق به.

ملحوظة: يمكن «مسابقة» الطوق أثناء الجرى. (شكل ١)

التمرين الثاني: دحرجة الطوق على هدف «يمكن أن يكون الهدف مسافة بين مكعبين». (شكل ٢)

التمرين الثالث: رمى الكرة ومحاولة إدخالها في الطوق المعلق في الشجرة. (شكل ٣)

التمرين الرابع: (الدائرة الوثائية) يربط طرف الحبل بأى شئ «كيس حبوب، طوق صغير» حتى يثقل طرفه. تمسك المعلمة طرف الحبل الثانى محاولة الدوران مع الحبل حتى يرتفع الحبل قليلاً من الأرض ٥ سم. يحاول الطفل أن يشب فوق الحبل عندما يقترب منه هذا التمرين يمكن تأديته زوجى أو فى مجموعة. (شكل ٤).



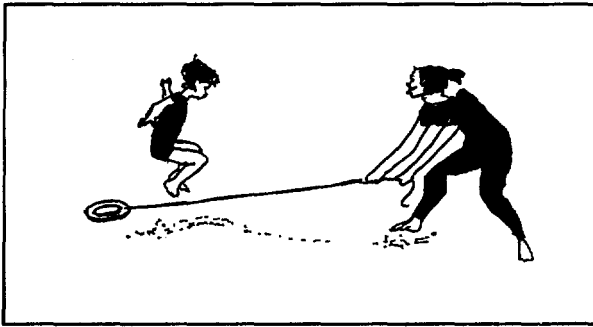
شكل (٢)



شكل (١)



شكل (٣)



شكل (٤)

هيا نلعب لنكبر بالكرة:

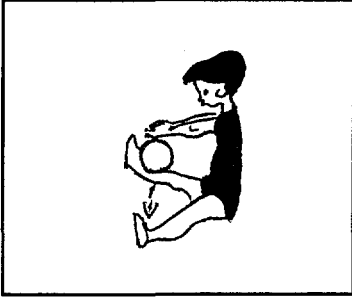
التمرين الأول: (الوقوف) رمى الكرة على الحائط ثم لقفها - أخذ خطوة ناحية الجهة اليمنى - يكرر الرمي واللقف. ثم أخذ خطوة ناحية الجهة اليسرى. (شكل ١).

التمرين الثاني: (الجلوس فتحاً) تنطيط الكرة على الأرض ولقفها ثانياً. ملحوظة: محاولة ترك الكرة «تنط لأعلى» ثم لقفها ثانياً. (شكل ٢).

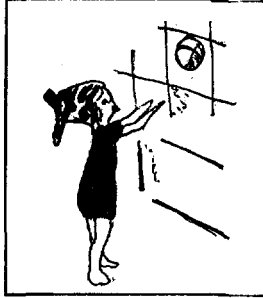
التمرين الثالث: الكوبرى المغلق والمفتوح «محاولة تمرير الكرة من الزميل بين أرجل وأيدي الطفل الآخر» كوبرى مفتوح الانبطاح على الأرض لعدم مرور الكرة كوبرى مغلق. (شكل ٣).

التمرين الرابع: (وضع الحبو) تدحرج الكرة بالرأس للأمام والمشي على أربع للحاق بها م٤.

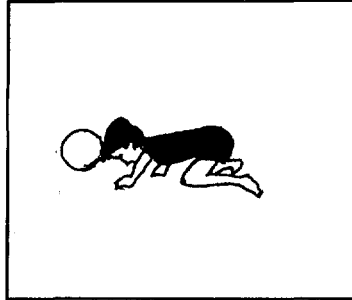
ملحوظة: أولاً لا تبعد الكرة كثيراً عن الرأس - بعد ذلك دفعها بالرأس ثم اللحاق بها.



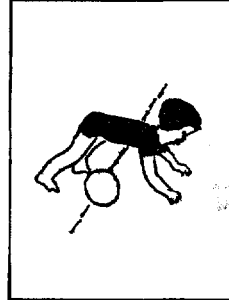
شكل (٢)



شكل (١)



شكل (٤)



شكل (٣)

هيا نلعب لنكبر بالحبيل:

التمرين الأول: (الوقوف) مسك الحبيل من طرفيه أمام الجسم. وسط الحبيل ملامس الأرض تعدية الحبيل للأمام وللخلف.

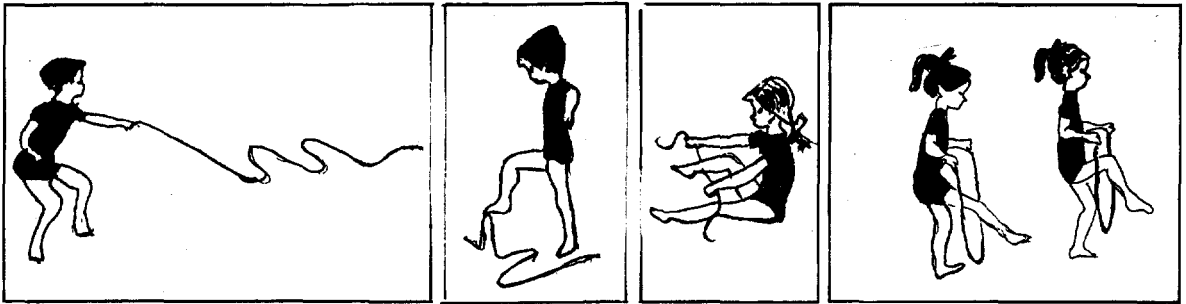
ملحوظة: بعد التمرين عدة مرات يمكن عمل وثبة صغيرة أثناء تعديته - للمتقدمين «الشطار» نفس التمرين ولكن يرفع الحبيل من منتصفه عن الأرض ١٠ - ٢٠ سم (شكل ١).

التمرين الثاني: (الجلوس الطويل) مسك الحبيل بوسع الأكتاف أمام الجسم - رفع الرجل فوق الحبيل. خفض الحبيل لأسفل ودفع الرجل على الأرض. ثم رفعها ورجوعها إلى الوضع الأول - التمرين بالرجل اليمنى واليسرى. للمتقدمين «الشطار» نفس التمرين بالرجلين معاً في نفس الوقت (شكل ٢).

التمرين الثالث: (الوقوف) مسك الحبيل الموضوع على الأرض بأطراف أصابع القدم - دفعه لأعلى ثم وضعه مرة أخرى على الأرض. يكرر بالقدم الأخرى.

ملحوظة: هذا التمرين يؤدي بدون حذاء - في البداية يرفع الحبيل لفترة قصيرة ثم تطول الفترة حتى ٣ ثوان. (شكل ٣).

التمرين الرابع: مسك الحبيل من طرفه - الجرى للخلف مع عمل حركة الثعبان بالحبيل. (شكل ٤).



شكل (٤)

شكل (٣)

شكل (٢)

شكل (١)

هيا نلعب لنكبر بالعصا:

التمرين الأول: الوثب للأمام بالقدمين معاً من ناحية اليمين إلى اليسار «زجراج» فوق العصا حتى نهايتها ثم الدوران وتكرار نفس التمرين.

ملحوظة: للمبتدئين: يمكن عمل وثبة إضافية بين الوثبة والأخرى للمتقدمين «الشطار» الوثب باستمرار بدون أخذ راحة خطوة إضافية (شكل ١).

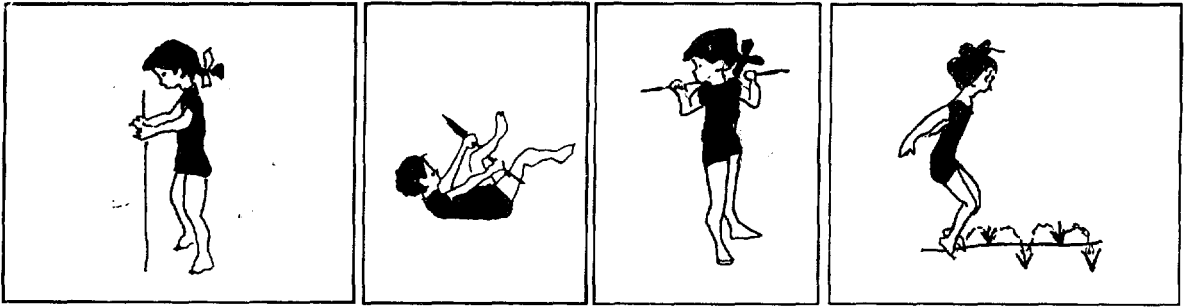
التمرين الثاني: (الوقوف فتحاً) العصا فوق الأكتاف مسك العصا من الخلف باليدين. لفت الجذع ناحية اليمين واليسار الأرجل ثابتة لا تتحرك.

ملحوظة: يمكن وضع علامة معينة في الخلف لعبة مثلاً للنظر إليها بعد كل لفته. (شكل ٢).

التمرين الثالث: (الرقود) مسك العصا باتساع الأكتاف والأيدي مفرودة محاولة إدخال الأرجل واحدة بعد الأخرى فوق العصا ثم الرجوع للوضع الأول.

التمرين الرابع: العصا في الوضع الرأسي على الأرض اليدين ممسكتان بها. محاولة ترك العصا لفترة قصيرة وإمسакها مرة أخرى.

ملحوظة: للمتقدمين «الشطار» محاولة ترك العصا ثم التصفيق باليدين وإمسакها مره أخرى «دون أن تقع العصى على الأرض» (شكل ٤).



شكل (٤)

شكل (٣)

شكل (٢)

شكل (١)

هيا نلعب لنكبر بالمقعد الصغير:

التمرين الأول: (الجلوس الطويل) الأرجل أسفل المقعد. أمسك المقعد من جانبيه وارفعه فوق رأسك ثم ارجعه ثانياً إلى وضعه الأصلي.

ملحوظة: يستطيع الطفل «الشاطر» وضع المقعد أمام الأقدام - يرفعه لأعلى ثم إعادته لنفس مكانه. (شكل ١).

التمرين الثاني: (الانبطاح على المقعد) الأيدي والأرجل ملامسين الأرض - رفع الصدر والزرعين مفردة لأعلى.

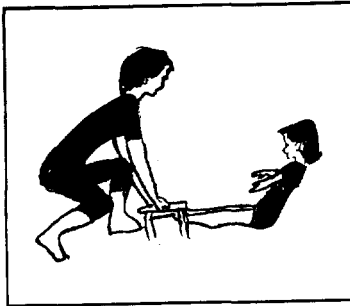
ملحوظة: يستطيع الطفل «الشاطر» رفع الأيدي والأرجل في نفس اللحظة - انظر للأمام أثناء الأداء. (شكل ٢).

التمرين الثالث: (الجلوس الطويل أمام المقعد) الأيدي مسنوده خلف الجسم على الأرض. ضع قدميك معاً على المقعد - ارفع بطنك لأعلى ثم أنزلها لأسفل.

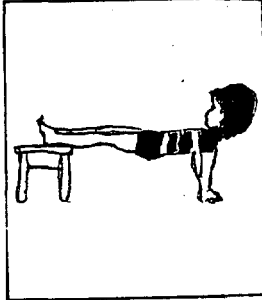
ملحوظة: الرقبة والرأس تضغط على الصدر للأمام. (شكل ٣).

التمرين الرابع: (الجلوس الطويل) الأقدام أسفل المقعد. النزول ببطء للخلف ولمس الأرض بالظهر ثم العودة للجلوس.

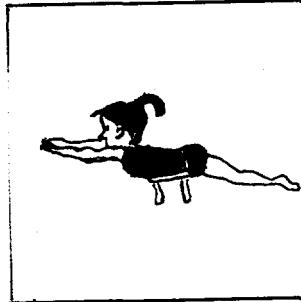
ملحوظة: أثناء أداء الصغير للتمرين يجب أن يمك له زميله أو المدرسة المقعد وأن ينظر دائماً لهما حتى تبقى الرأس دائماً على الصدر. (شكل ٤).



شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٢)



شكل (١)

هيا نلعب لنكبر بالطوق الصغير:

التمرين الأول: (الوقوف) اثنى رجل واحدة وارفعها من على الأرض - علق الطوق الصغير على قدمك واثبت لفترة.

- الزميل يعلق الطوق لزميله.

- الطفل المتمكن يعلق لنفسه الطوق عند الأداء.

- بدل العمل بالرجل اليسرى واليمنى.

ملحوظة: عد لزميلك كم من الوقت سيبقى على قدم واحدة حتى تشجعه. (شكل ١).

التمرين الثانى: (الجلوس الطويل) اثنى جزعك للأمام وادخل «قدميك معاً» داخل الطوق ثم اخرجها ثانياً.

ملحوظة: الأرجل يجب بقائها مفروده - يستطيع الطفل أن يصفق مرتين قبل أن يخرج الطوق من قدميه. (شكل ٢).

التمرين الثالث: الانبطاح رفع الطوق باليدين معاً والنظر من خلاله. «أنظر إلى يا صغيرى من الشباك» أو النافذة.

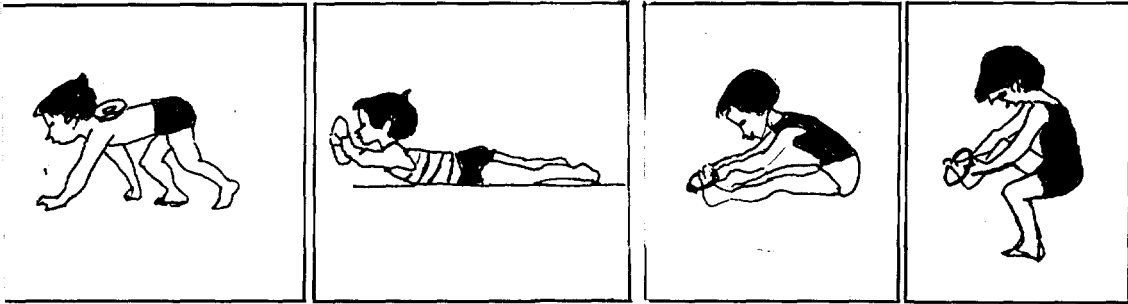
ملحوظة: عدم لمس الكرة للأرض. (شكل ٣).

التمرين الرابع: (الوقوف على أربع) الطوق فوق الظهر المشى للأمام.

ملحوظة: - ارفع رأسك للأمام حتى لا يقع الطوق.

- الزميل يضع الطوق على ظهر زميله قريباً من رأسه.

- المسافة من ٣ - ٥ متر. شكل (٤).



شكل (٤)

شكل (٣)

شكل (٢)

شكل (١)

هيا نلعب لنكبر بأكياس الحبوب:

التمرين الأول: (الانبطاح على الأرض - كيس الحبوب بين القدمين) ثنى مفصل الركبة على المقعدة - كلما قرب كيس الحبوب إلى المقعدة كلما كان ذلك أفضل.

ملحوظة: الأيدي مفرودة على الأرض والرأس ترفع للأمام. (شكل ١).

التمرين الثاني: (الجلوس والأيدي مسنودة على الأرض خلف الجسم) كيس الحبوب بين الأقدام - كش الركبتين على البطن ثم فردهما. (شكل ٢). ملحوظة: للمتقدمين «الشطار» يجب أن يؤدوا نفس التمرين بدون سند الأيدي.

التمرين الثالث: (الجلوس فتحاً) امسك بيدك اليمنى كيس الحبوب وضعه خلف جسمك على الأرض - ثم ارجعه بيدك اليسرى أمام جسمك وضعه في يدك اليمنى، بعد عدة مرات من التمرين حاول أن تبدأ بيدك اليسرى.

ملحوظة: يجب لفت الرأس والجذع أثناء إرجاع الكيس. (شكل ٣).

التمرين الرابع: (الجلوس والأيدي مسنودة على الأرض خلف الجسم) كيس الحبوب على الناحية اليسرى بجانب المقعدة - رفع البطن لأعلى والجلوس بجانب كيس الحبوب على الناحية اليمنى - يكرر التمرين للجهة الأخرى. (شكل ٤).

ملحوظة: للمتقدمين «الشطار» يجب أن يؤدوا التمرين بسرعة.



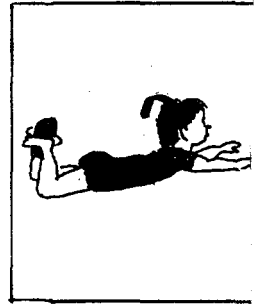
شكل (٤)



شكل (٣)



شكل (٢)



شكل (١)

هيا نلعب لنكبر "الحجلة":

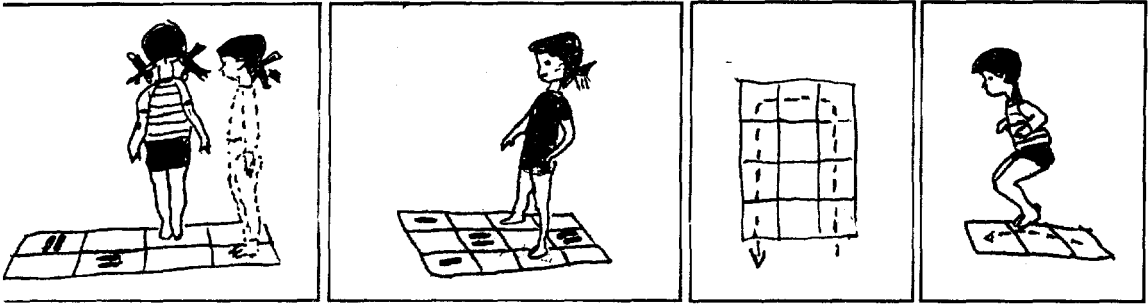
التمرين الأول: (نرسم مربع على الأرض طول ضلعه ٣٠ سم) الصغير
يثب برجليه الاثنين معاً داخل المربع ثم يخرج منه من الأمام - بعد ذلك
نرسم له مربعين أو ثلاثة ويحاول الحجل داخلهم بدون أن يلمس الخطوط.
(شكل ١).

التمرين الثاني: (نرسم على الأرض ١٢ مربعاً كل مربع مساحته ٣٠ سم^٢)
ثلاث مربعات بجانب بعضهم وأربع مربعات فوق بعضهم.
القاعدة: - عدم لمس أى خط من خطوط المربعات.
- أولاً الحجل بالرجلين معاً ثم بعد ذلك برجل واحدة.
- اذا أخطأت فى القاعدة فالدور على الزميل الذى يليك. (شكل ٢).

التمرين الثالث: (نفس الرسم فى التمرين رقم ٢) الحجل مع التبديل
بضم الأرجل وفتحها - ويمكن ابتكار أشكال جديدة فى التنقل بين المربعات.
(شكل ٣).

التمرين الرابع: (نرسم ثمان مربعات اثنين بجانب بعضهم و٤ فوق
بعضهم مساحة كل مربع ٣٠ سم^٢).

أ - الحجل بالرجلين مضمومتين فى نفس الاتجاه المين فى الرسم.
ب - الحجل برجل واحدة اليمنى ثم اليسرى.
ج - الحجل بالرجلين مضمومتين فى المربعات ذات العلامة مع عمل ربع
لفة.



شكل (٤)

شكل (٣)

شكل (٢)

شكل (١)

هيا نلعب لنكبر بالأدوات المختلفة:

التمرين الأول: (البالونة الطائرة) محاولة تمرير البالونة فوق الحبل بالوثب. (شكل ١).

التمرين الثاني: رمى الكرة عالياً ثم لقفها ثانياً. (شكل ٢).

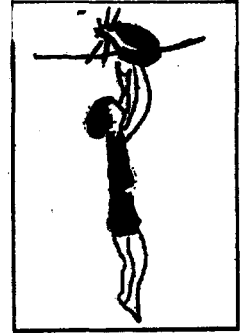
ملحوظة: للمتقدمين محاولة السقف بين الرمي واللقف.

التمرين الثالث: الجرى وتعدية الحبلين. (شكل ٣).

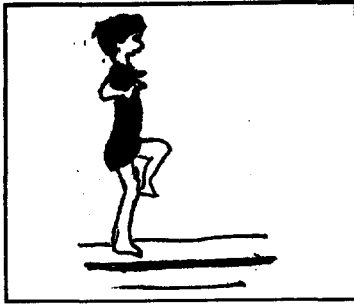
التمرين الرابع: المشى على أطراف الأصابع فوق المقعد وعند المنتصف وقوف اتزان على قدم واحدة. (شكل ٤).



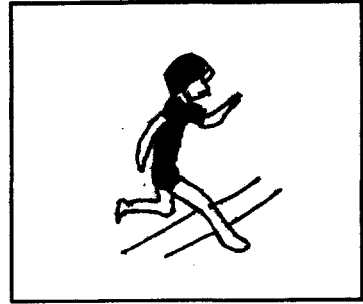
شكل (١)



شكل (٢)



شكل (٣)



شكل (٤)

هيا نلعب لنكبر بالأدوات المختلفة:

التمرين الأول: (الأزجل داخل الطوق) دحرج يدك الكرة خارج الطوق

- لف بركبتيك فى اتجاه الكرة تدرب جهة اليمين واليسار. (شكل ١).

ملحوظة: يحاول الطفل أن يسرع تدريجياً فى طريقة أدائه للحركة.

التمرين الثانى: (الوقوف) رمى كيس الحبوب داخل الطوق من مسافة ١

١,٥ م.

ملحوظة: محاولة رمى الكيس باليد اليمنى أو اليسرى. (شكل ٢).

التمرين الثالث: (رمى الكرة من فوق الحبل) حبل على ارتفاع ١,٥ م

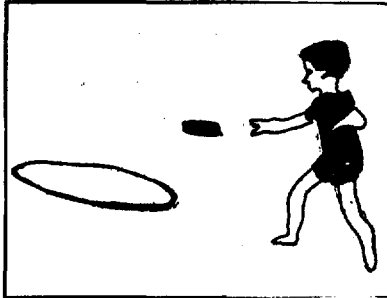
المسافة بين القائمين ١ م المعلمة ترمى الكرة للطفل من فوق الحبل لتدحرج

على الأرض ويحضرها الطفل. (شكل ٣).

للمتقدمين الشطار الكرة تلمس الأرض مرة واحدة ثم يلقفها الصغير.

التمرين الرابع: (الوقوف على أطراف الأصابع) تبادل الوقوف على

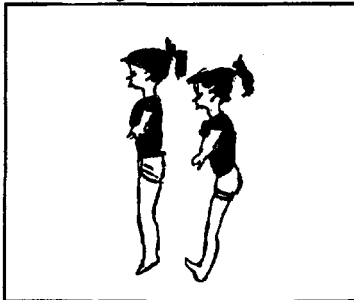
الكعبين ثم الأطراف. «هيا نتمرّج على أقدامنا». (شكل ٤).



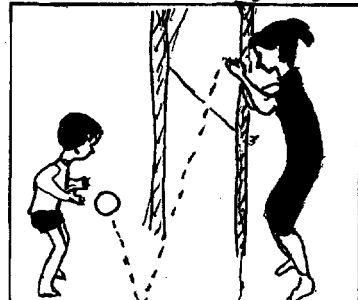
شكل (٢)



شكا (١)



شكل (٤)



شكل (٣)

١ - الطفل من ٧ - ٩ سنوات:

عند دخول التلاميذ المدارس تبدأ أهم المراحل لعملية التعلم المنظمة والهادفة.

وبالرغم من أن المستوى السنّي للتلاميذ متقارب لكننا نلاحظ فروق في النمو وفي التعليم ترجع إلى مرحلة ما قبل المدرسة. إن بعض التلاميذ الذين كانوا في الحضانة ورياض الأطفال مثلاً تعودوا النظام وبعض طرق التعامل بينما نجد أن الأطفال الآخرين لم يتعودوا على هذه العادات بعد.

كذلك نجد الفروق أيضاً أثناء اللعب فبعض منهم يستطيع أن يؤدي بعض الواجبات التي تطلب منهم ولكن البعض الآخر مازال لا يستطيع أدائها على الوجه الأكمل.

إن المفاهيم القديمة التي سيطرت لفترة طويلة والتي تقول أن على التلاميذ أن يتعودوا تدريجياً على الانتظام في المدرسة والتلقى المنظم للعلوم مع إهمال مفهوم التربية الرياضية الصحيح وإعتبار حصتها حصّة للعب لا بد وأن تتغير.

وفي حصّة التربية الرياضية يجب أن نراعي الخواص الفسيولوجية ونعطي عنصر اللعب مساحة كبيرة من الحصّة. لكننا نود من التلاميذ أيضاً تأدية أشكال متعددة من التمرينات وحل بعض الواجبات الحركية. لذلك يجب أن يبذل المدرس ما في الوسع لتصبح حصّة التربية الرياضية حصّة مشوقة، إن هذا الهدف سوف لا يتحقق فقط من خلال اللعب وإنما أيضاً عن طريق تحديد واجبات وأهداف حركية محددة، ذلك لأن التجارب الفسيولوجية والنفسية أثبتت أن حصّة التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية يجب أن تكون متنوعة-

مشوقة- وذات طابع مكثف، أن التلاميذ في هذه السن يريدون كثرة الحركة في مجالات متنوعة من الأنشطة - أنهم يرغبون في أن يحققوا إنجازاتهم الخاصة أيضاً وذلك بتحقيق الواجبات والأهداف التي يحددها المدرس لهم.

وتعتبر هذه المرحلة بصفة عامة مرحلة تحول إجتماعى هام فى حياة الصغير إذ ينتقل من محيط الأسرة والجيرة إلى محيط المدرسة فتتسع مجالاته الإجتماعية بإعتبار أن المدرسة تمثل ضوابط المجتمع وعلاقاته.

خصائص النمو للطفل من ٧ - ٩ سنوات:

١ - يزداد نمو الطفل فى الطول والوزن ويمكن أن نلاحظ تفاوتاً وتغيراً فى النمو من طفل إلى آخر. والواقع أن نمو الطفل يظهر جلياً كل حوالى ثلاثة أشهر.

٢ - معدل نمو الطفل الجسمانى هادئ أو بنسبة بطيئة.

٣ - تنمو العضلات الكبيرة (الزراعين والرجلين) بدرجة أكبر من نمو العضلات الصغيرة (اليدين الأصابع).

٤ - النمو العضلى للطفل غير متعادل وغير كامل ومع ذلك تنمو لديه بعض المهارات الحركية.

٥ - يبدأ التوافق بين العين واليد فى التحسن مع عدم تكامل قدرته على التركيز.

٦ - تزداد مقدرته على التوازن.

٧ - يتسم زمن الرجوع لدى الطفل بالبطء.

٨ - ينشط ويركز انتباهه لفترات قصيرة.

٩ - يميل إلى النشاط الحركى.

- ١٠ - ينسحب من اللعب عندما يشعر بالتعب.
- ١١ - يساعده إستعداده الطبيعي للنشاط الحركى واللعب فى عملية نموه.
- ١٢ - مقدرته على الحفظ ضعيفة إلا عن طريق التكرار والتقليد.
- ١٣ - يزداد ميله إلى التوقيت والإيقاع.
- ١٤ - مقدرته على الإبتكار والتخيل والتقليد والمحاكاة والتمثيل كبيرة.
- ١٥ - يحتاج إلى إشباع ميله للمرح والسرور عن طريق اللهو واللعب الحر الطليق.

١٦ - محب للإستطلاع والإبتكار والتعرف على البيئة.

١٧ - الفروق الجنسية بين البنين والبنات تبدأ فى الظهور.

برنامج الأنشطة الرياضية للطفل من سن ٧ - ٩ سنوات:

يجب أن يشتمل برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة على ما يأتى:

١ - أنشطة إيقاعية بمصاحبة الموسيقى والغناء.

٢ - قصص حركية.

٣ - ألعاب وتمارين تمثيلية «محاكاة - تقليد».

٤ - مهارات أساسية (مشى، جرى، قفز، رمى، لقف... إلخ).

٥ - تنمية الصفات البدنية الأساسية.

٦ - تمارين بسيطة ومتدرجة فى القوة العضلية.

٧ - مسابقات سهلة الفهم وبسيطة التنظيم.

٨ - أنشطة حرة للكشف عن قدرات الطفل الخاصة.

٩ - ألعاب المطاردة مع مراعاة تقسيم الحمل والراحة.

★ الطفل من ١٠ - ١٢ سنة:

إن مدرسو التربية الرياضية الذين يدرسون للفصول من الثالث إلى الخامس يجب أن يكونوا مسرورين لمجال عملهم هذا. ففي الكتابات التربوية توصف هذه المرحلة بأنها «أفضل مرحلة للتعلم» ويرجع السبب في ذلك إلى الخصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية والنفسية والحركية.

أنا نرى هذا واضحاً في النمو السريع المرتبط بقوة الأجهزة المختلفة للحركة وعلى ذلك يمكن أن نطلب من التلاميذ مطالب تتطلب القوة العضلية على أن لا يتعارض مع إهتماماتهم. والتلاميذ في هذه المرحلة يتميزون باحتياج شديد للنشاط البدني الذي يمكن تحقيقه من وجهة نظرنا في حصة التربية الرياضية وفي هذا السن يتم السعي لتحقيق مستوى عال من الكفاءة البدنية.

أن التلاميذ في هذه المرحلة يتركون شيئاً فشيئاً (أشكال اللعب الإيهامي والقصص مثل لعبة الثعلب... إلخ) إنهم على العكس يريدون أن يحققوا شيئاً ملموساً وتبدأ عندهم الرغبة في تحقيق مستوى رياضي عالى. كذلك فهم يبحثون عن المثل الأعلى الرياضي ويحاولون تقليده.

وفي حصة التربية الرياضية يريدون بوعي تحسين مستواهم ومقارنة هذا المستوى مع زملائهم وقياس قوتهم العضلية وخاصة الفتيان. ومن الناحية الحركية توصف هذه المرحلة بأنها أعلى نقطة في مراحل النمو بشكل عام.

إن التلاميذ في هذه المرحلة يتقدمون بسرعة وعلى المدرس مراعاة ذلك كذلك يجب على المدرس أن يراعى تفاوتاً في المستوى عن المتوسط العام للتلاميذ سواء كان لأعلى أو لأسفل.

إن هذا التفاوت فى المستوى نجده واضحاً عند مرحلة الدخول فى المدارس ولكننا قد نجده أيضاً فى تلاميذ السنة الثالثة .

فقد نجد تلميذ مستواه السنة الأولى . هنا يجب معاملة التلميذ معاملة فردية إلى أن يتساوى فى المستوى تدريجياً مع المتوسط العام لأقرانه .

كما تتميز هذه المرحلة بأنها فترة إنتماء إلى الجماعات والإخلاص الشديد لها ويحاول الطفل فى هذه المرحلة أن يثبت وجوده وأهميته عن طريق هذه الجماعات ففيها يعطى لنفسه الفرص التى لا تسنح له فى محيط أسرته ليظهر كبيراً، قوياً، قادراً، أو لأنه يكون قد وصل إلى حالة مناسبة من التكيف واستطاع أن يكون علاقات كثيرة بغيره ممن هم فى مثل سنه فيبدأ بالشعور بأنه جزء من كل يشمله كما يشمل غيره من أصدقائه .

وأطفال هذه المرحلة يحتاجون إلى أشخاص آخرين يقومون بدور الوالدين كالمدرسين والمدرين ورواد الجماعات، إذ أن الحياة الجماعية بالنسبة للطفل فى هذه المرحلة تأخذ أهمية الحياة الأسرية، وقدرته على النمو تتوقف بدرجة كبيرة على درجة قبول الجماعات التى ينتمى إليها وتقديرها لشخصه . وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر بحق بداية ظهور الحياة الجماعية المنظمة فى حياة هذا الطفل .

ويتميز طفل هذه المرحلة من الناحية العقلية بنضج الذاكرة فيفكرون فى أشياء كثيرة ويضعون الخطط ويتخذون القرارات ويتحملون المسئوليات ويقومون بها كما أنهم يميلون إلى نواحى عديدة من النشاط .

ويبدأ الطفل فى هذه المرحلة فى الإنباء إلى قوانين اللعب وأساليبه وتقاليده حتى يصل فى نهاية المرحلة وقد استطاع أن يدرك المسئولية الجماعية فى مزاولة النشاط المشترك . ويحتاج أطفال هذه المرحلة إلى الفرص التى تساعد على استغلال مخيلاتهم فى الابتكار والتعبير إذ تمكنهم قدراتهم

العقليه من القيام بكثير من نواحي النشاط المعتمده فيمكن توجيههم نحو النواحي التي تتطلب مثابرة وتتبع وإستمرار. كما أن طفل هذه المرحلة وخاصة في نهايتها يكون مستعداً لتنمية مهارات مختلفة في أنواع كثيرة من النشاط ويكون أقل رضا عن النشاط الغير متقن فيحاول إتقان كل ما يقوم.

خصائص النمو للطفل من سن ١٠ - ١٢ سنة:

١ - النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الإنتقالية التي تسبق طفره النمو في مرحلة المراهقة وإن كان أسرع من المرحلة السابقة.

٢ - تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي سن العاشرة فيصلن إلى نضج نمو الهيكل العظمى قبل الصبيان، فالبنات في سن ١١ سنة يكن أكثر طولاً ووزناً من البنين في هذه السن وإن بدت أيدي البنين وأقدامهم أكبر.

٣ - تبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي (بين العين واليد).

٤ - تنمو العضلات بسرعة.

٥ - يقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ.

٦ - يزداد النمو عند البنات عنه عند الطبيان.

٧ - ينمو التوافق الحركي بسرعة.

٨ - تبدو إختلافات النمو بين الأفراد واضحة وخاصة بالنسبة للحجم والوزن والتوافق.

٩ - عدم القدرة على التحكم وخلو الحركة من الرشاقة لإختلاف درجة نمو العضلات والهيكل العظمى.

- ١٠ - لم يكتمل نمو الرئتين بعد.
- ١١ - تتفاوت مواعيد النضج الجنسي بشكل كبير.
- ١٢ - تبدأ فترة البلوغ فى الصبيان بين العاشرة و١٣ سنة وتكتمل ما بين ١٤ و ١٨ سنة.
- ١٣ - يظهر الطمث عند البنات من سن ١٠ إلى ١٦ وفى المتوسط فى سن ١٣ سنة.
- ١٤ - تسبب زيادة طول بعض الأفراد قلقاً فيتجهون إلى الانحناء.
- ١٥ - فى نهاية هذه المرحلة تكتمل وظيفة العينين لتصبح كما هى فى البالغين.
- ١٦ - النشاط فى هذه المرحلة كبير ولازم لإستمرار عملية النمو.
- ١٧ - يميل صبيان هذه المرحلة بصفة عامة للألعاب ذات الطابع الإحتكاكى العنيف فى حين تميل البنات للنشاط المعتدل.
- ١٨ - يحتاجون إلى نشاط بدنى فعال مع عناية خاصة بالقوام.
- ١٩ - يحتاجون إلى تغذية كاملة.

*** برامج الأنشطة الرياضية للطفل من سن ١٠ - ١٢ سنة:**

- مهارات أساسية وخاصة بالألعاب «كرة سلة - كرة طائرة - كرة قدم - كرة يد» ويراعى تعليم المهارات الخاصة عن طريق الألعاب الصغيرة والمنافسات كلما أمكن ذلك.
- ألعاب القوى: الجرى، وثب طويل، وثب عالى، سباقات التتابع.
- ألعاب المطاردة والصيد.
- تمرينات للقوام والهيكل العظمى.

- أنشطة إيقاعية «خاصة البنات».
- جمباز موانع وإستخدام الأدوات اليدوية الصغيرة.
- تنمية الصفات البدنية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن).
- معلومات ومعارف نظرية عن فن الحركة «تكنيك الحركة» والأبطال الرياضيين.
- أنشطة مائية.
- أنشطة خلوية «زهرات وأشبال».
- أنشطة ترويحية.

بعض الإرشادات لمدرس التربية الرياضية

عند تدريسه للمرحلتين السابقتين

(١) إبتداء من العام الدراسى يجب أن يصاحب ممارسة النشاط طابع الإنشراح والسرور - وفى البداية تعطى لهم ألعاب متنوعة بطريقة حرة وبعد ذلك يجب تعويدهم تدريجياً على الإنضباط التنظيمى أثناء ممارسة الحصة.

كذلك يجب أن يعرف التلاميذ أن حصة التربية الرياضية ليست حصة للتسلية واللعب بدون هدف. أن الممارسة الفعلية الجادة للأنشطة داخل الحصة لا تمنع أن تكون الحصة مشوقة فى نفس الوقت.

(٢) بجانب التنمية المنظمة للمهارات الأساسية الحركية (المشى - الجرى - القفز إلخ) يمكن أيضاً تنمية الصفات البدنية الأساسية. وفى حين تأخذ تمرينات القوة حيزاً كبيراً بالتدريج.

إن النظرة القديمة التى تقول أن تلاميذ هذه المرحلة لا يستطيعون أن يقوموا بعمل تمرينات التحمل لا يجب أن تلغى بعد نتائج البحوث الحديثة فى هذا المجال.

إن التمرينات ذات الجرعات المحددة والتدريجية للتحمل وسيلة مناسبة لتقوية الأجهزة وجزء هام من التربية الجسمانية الأساسية فى هاتين المرحلتين. ولكن يجب التحذير من - وهذا بالنسبة لتنمية الصفات الأساسية الأخرى - زيادة حمل التمرين بدون إعداد سابق، إن الحصة يجب أن تكون حية ومتنوعة، وهنا يمكن تنفيذ التدريب فى محطات أو التدريب الدائرى.

فهذه الأشكال من التمرينات تكون نافعة فى السنة الثالثة والرابعة إذا تم تنظيمها بطريقة سهلة وعلى أن يكون الوقت الذى تستغرقه قصيراً.

كذلك يمكن إعطاء مسابقات سهلة الفهم بين الفرق أو بين المحطات .

(٣) فى المرحلتين السابقتين يجب الإهتمام بالنواحي التربوية الأساسية مثل تعويد التلاميذ على طرق التعامل على الإنضباط وعلى أداء بعض التمرينات بصورة منظمة وأيضاً بالتربية الجمالية والأخلاقية كما سبق وأن أوضحنا .

(٤) إن إختيار مواد الحصة يجب أن يتناسب مع الخصائص السنية لهذه المرحلة لذلك يمكن إختيار أنواع من التمرينات التى تتناسب ورغبة التلاميذ فى قياس قوتهم ومستواهم وكذلك الألعاب ذات الطابع التنافسى ومن المفيد الألعاب الصغيرة التى تؤهل التلاميذ مستقبلاً لألعاب الميدان . إن هذه الألعاب الصغيرة يمكن إيجاد أشكال متعددة لها كذلك يجب تعويد التلاميذ أن يبتكروا أشكالاً جديدة من هذه الألعاب .

٥ - يمكن الإبتداء بتنمية المهارات الحركية الأولية ويجب على المدرس الإهتمام بالتوضيح الكلامى وشرح الحركة . وإن كان التلاميذ فى هذه المرحلة يتعلمون الحركة أساساً بطريقة مرئية وعلى ذلك يكون عمل النموذج مفيد جداً . فالنموذج الجيد والأداء الجيد الذى يراه التلاميذ هو الأساس الذى سوف يساعد المدرس على تنفيذ حصة التربية الرياضية .

٦ - التلاميذ فى هذه المرحلة يتعلمون من الوهلة الأولى ويحاولون أداء بعض التمرينات الصعبة . إن التلاميذ فى هذه المرحلة لا يسألون فى العادة عن «ماذا وكيف» ولهذا السبب تصبح مسئولية المدرس أكبر لأن الأخطاء يمكن أن تظهر ولذلك لعلى المدرس أداء النموذج بالطريقة الصحيحة وأن يوزع الحمل بطريقة علمية كما يجب أن يعطى النصائح التربوية المفيدة للتلاميذ .

* الطفل من سن ١٣ - ١٥ سنة / مرحلة البلوغ:

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

وإستناداً إلى المعارف التربوية والفسولوجية والبيولوجية وكذلك على علم الحركة سنركز على نقطتين أساسيتين:

- فى الأساس نستطيع القول أن النضج للجنسين مرحلة طبيعية ولا يمكن رؤيتها على أنها مرحلة مرضية أبداً، يجب على المدرس ألا يقف مكتوف الأيدى بالنسبة لمشاكل المراهقة ولكن يجب عليه بالنصح والإرشاد أن يساعد التلاميذ فى هذه المرحلة على فهم التغييرات الأساسية لهم.

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

فمثلاً كيف يمكن للمدرس أن يتصرف إذا جاء له بصفة دائمة بعض التلاميذ الذين لا يريدون أن يشتركوا فى الحصة مدعين، «مرض معين» بالرغم أن المدرس يستطيع فى هذه الظروف أن يقرر فردياً إن كانت الحالة تستدعى عدم الإشتراك فى الحصة لكنه يجب عليه ألا يقبل الأعزاز الدائمة التى يرسلها الآباء ويكون متساهلاً فى هذه الناحية بالنسبة لهذه الحالات بل يجب أن يكشف طبيب المدرسة أو الوحدة ويقرر كل حالة على حدة.

ومن السمات الرئيسية لهذه المرحلة «عدم الرغبة فى الحركة» وإذا لاحظنا هذه الملاحظة على أكثر من تلميذ نجد أنها ترجع فى أغلب الأحوال إلى نقص فى نوعية الحصة. وعلى المدرس أن يبحث عن السبب داخل طريقة تدريسه. وفى تنفيذ ما سبق على المدرس أن يراعى أن تبقى الثقة متبادلة بينه وبين

التلاميذ. كما يجب أن يراعى المدرس أن تعفى التلميذات «أثناء الدورة الشهرية» من الحمل الزائد كذلك تمارينات الضغط.

وفى الماضى كان رأى السائد أن فترة المراهقة للفتاة والفتى فترة يهبط فيها المستوى الجسمانى للأداء. وبلاستناد إلى التجارب العلمية للطب الرياضى ثبت أن التدريب المنظم يساعد على عمليات النضج بدون مشاكل فى هذه المرحلة.

إن حصّة التربية الرياضية التى تكون منظمة ومكثفة ومقسم الحمل فيها بطريقة علمية تفيد ليس فقط فى أن تمر مرحلة المراهقة بدون مضايقات ولكنها تنمى وترفع من مستوى الكفاءة الجماعية أيضاً.

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

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

ويظهر بعض الخوف الذى لم يكن معروفاً فى السابق عند الفتيات عند أداء التمارينات البدنية. ولهذا السبب يجب أن يراعى مدرس التربية الرياضية عند تحضيره أن تكون الحصّة مشوقة ومنوعة بالرغم من عدم رغبة التلميذات فى أداء التمارينات حتى تسير الحصّة بنجاح.

أما فى المرحلة الثانية من المراهقة فتختفى تدريجياً عدم الرغبة والخوف من أداء التمارينات البدنية. ويرجع السبب فى ذلك إلى التغلب على المضايقات الحركية التى تظهر فى أوائل مرحلة المراهقة التى تكون غالباً

حركات غير اقتصادية وغير مرنة بسبب اختلال نسب نمو الجسم أساساً (الأطراف تطول بشكل ملحوظ وتصبح ضعيفة نسبياً) وحتى نهاية مرحلة المراهقة تختفى هذه المضايقات الحركية ويحل محلها نوعية جديدة للأداء الحركي.

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

خصائص النمو للطفل من سن ١٣ - ١٥ سنة «مرحلة البلوغ»

تتميز هذه المرحلة بالبلوغ الذى يصاحبه نمو بدنى، يختلف عن النمو فى المرحلة السابقة التى ينحصر معظم النمو البدنى فيها فى الأطراف، أما النمو فى هذه المرحلة فينتقل إلى الجذع ويبدأ الجسم فى التشكيل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج. ولكن عملية النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله، والتوافق العضلى يكون مضطرباً وغير موثوق به مما يؤدي فى بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها، وفى هذه المرحلة تنمو الأعضاء التناسلية وتظهر المميزات الجنسية الثانوية.

ومن الناحية العقلية تتميز هذه المرحلة ببقظة عقلية كبيرة فالمراهق يحتاج إلى حرية عقلية وهو يميل إلى المعلومات الدقيقة التى يحاول الحصول عليها من المصادر الموثوق بها وهو يبدأ فى التساؤل والتشكيك فى معظم معتقداته. ومن هذا التساؤل والتشكيك ولوصوله إلى ما يقنعه من معلومات يكون المراهق فلسفة حياته.

هذا ويميل الفتى والفتاة إلى الثقيف الذاتى إذ يرغب كل منهما فى القراءة وخاصة المجلات المصورة والصحف اليومية والقصص المثيرة والخيالية. كما يميلان إلى مشاهدة برامج التلفزيون.

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

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

كما أنه يميل إلى اكتشاف البيئة وإلى المخاطرة ولذا فهو يهوى الرحلات والمعسكرات أو التنظيمات الإجتماعية والرياضية المختلفة كما يميل إلى الاشتراك مع الجنس الآخر في أوجه النشاط الأخرى. ويمكن أن نلخص خصائص ومميزات هذه المرحلة في النقاط التالية.

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

٢ - ينتج عن النمو الجسماني السريع ميل نمو الخمول والكسل والتراخي ويصحب ذلك عدم دقة حركاتهم.

٣ - تسبق البنات البنين في نمو العظام بحوالى سنتين.

٤ - قد تصل البنات إلى النمو الكامل في الطول في حوالى سن ١٤ وقد يستمر بعضهم في هذا لعدة سنوات أخرى.

٥ - يصل بعض الصبيان إلى إكمال نموهم في الطول في حوالى سن ١٦ وقد يستمر بعضهم في هذا النمو حتى سن العشرين.

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

٧ - تكتمل مرحلة البلوغ في معظم الأحوال.

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

٩ - يتحسن القوام وتظهر رشاقة الحركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارس النشاط التوقى والإيقاعى.

١٠ - يبدأ فى التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه فى الجماعة ورضائها عنه.

١١ - يزداد الإعتراز بالنفس.

١٢ - يحتاج إلى تدريب فى هوايات مختلفة للكشف عن قدراته.

***برامج الأنشطة الرياضية للطفل من سن ١٣ - ١٥ سنة (مرحلة البلوغ):**

١ - أنشطة وألعاب فرديه، زوجية، جماعية.

٢ - تمرينات فنيه إيقاعية للبنات.

٣ - ألعاب قوى: عدو، وثب طويل، وثب عالى، تتابع، رمى أوزان خفيفة.

٤ - جمباز «استخدام الأجهزة» مهارات فردية.

٥ - تمرينات قوة، وجراة فى استخدام الأجهزة.

٦ - أنشطة مائية «إذا توفر حمام للسباحة».

٧ - أنشطة خلوية.

٨ - أنشطة ترويحية. «نشاط مدرسى خارجى وداخلى».

٩ - قياسات للمستوى المهارى والبدنى.

١٠ - تمرينات للياقة البدنية بإستخدام الأثقال.

بعض الإرشادات لمدرس التربية الرياضية عند تدريسه لهذه المرحلة:

أ - أن عملية تنظيم وتخطيط التربية الجسمانية الأساسية التى بدأت فى المرحلة الإبتدائية يجب أن تكمل فى فترة المراهقة.

إن فترة المراهقة ليست بأي حال من الأحوال فترة ركود. إن حصة التربية الرياضية الحديثة والمشوقة أثبتت أنها وسيلة هامة لمساعدة الفتيان والفتيات على التغلب على مظاهر «عدم الرغبة» في الأداء التي تظهر في أوائل تلك المرحلة. كذلك يجب أن يراعى المدرس الفروق الفردية في هذه المرحلة ويحاول إيجاد حلول فردية لكل حالة على حدة.

ب - إن التنمية الجسمانية الأساسية يجب أن تركز أثناء فترة المراهقة على استمرار نمو الصفات البدنية وتثبيت المهارات التي اكتسبت كذلك تحصيل معارف جديدة كما يجب أن تضمن ارتفاع الكفاءة البدنية بشكل عام. وتلاميذ هذه المرحلة يسألون كثيراً عن «لماذا» عكس المرحلتين السابقتين وعلى ذلك يجب أن يستعد المدرس على الإجابة على الأسئلة وخصوصاً الفنية والتكنيكية والخاصة بأنواع الألعاب المختلفة.

إن أهم نقطة في حصة التربية الرياضية هي التربية الجسمانية الشاملة التي تتحقق إذا ما راعينا الفروق الفردية. ولذلك يجب أن تكون الثقة متبادلة بين التلاميذ والمدرس.

ومن المفيد في هذه المرحلة أن تعطى للتلاميذ مسئوليات يقومون بتنفيذها. إن الارتفاع بمستوى الحصة يتطلب تنفيذ الأشكال التنظيمية للتدريب مثل التدريب الدائري - التدريب بواجبات إضافية. وهذه الأشكال التنظيمية تساعد على جذب أكبر عدد ممكن من التلاميذ للاشتراك بشكل إيجابي في الحصة.

سن ١٦ - ١٨ سنة «مرحلة التعليم الثانوي»:

عند انتهاء مرحلة البلوغ نلاحظ أن الأجهزة ترجع تدريجياً إلى حالتها الكفائية ونرى هذا واضحاً في تزايد الرغبة لدى التلاميذ لأداء الأنشطة البدنية وذلك بسبب استقرار الدوافع والرغبات. حتى انتهاء مرحلة الشباب يكون النضوج الجسماني قد اكتمل في حين نضوجه الاجتماعي لم يكتمل بعد. ونلاحظ هذا في حصة التربية الرياضية أيضاً.

وفى هذه المرحلة يبطؤ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على التحكم فى حركات الجسم فهى من أحسن المراحل لترقية المهارات التى تحتاج لدقة حركية.

أما الاختلافات الجنسية بين البنين والبنات فتكون واضحة تماماً. كما يميز الشاب فى هذه المرحلة بالرغبة والقدرة على تنظيم أوقات فراغه مما يعتمد فيه على خبراته ومهاراته، كما يحس بأهمية المجتمع الذى يعيش فيه فيسعى إلى الإشتراك فى تقديم الخدمات العامة التى يحتاجها المجتمع «كما يهتم الشاب والفتاة فى هذه المرحلة لمظهرهم الجسمانى وإختيار الأزياء الحديثه».

*** خصائص النمو من سن ١٦ - ١٨ سنة «مرحلة التعليم الثانوى»:**

- ١ - بطء نسبي فى معدل النمو الجسمانى.
- ٢ - يصل الفتيان والفتيات فى هذه السن إلى نضجهم البدنى الكامل تقريباً.
- ٣ - تنمو الفتيات نمواً طفيفاً فى طولهم بعد سن ١٥ سنة ويصل معظمهم إلى طولهم بالكامل فى سن السادسة عشر.
- ٤ - بعد سن السابعة عشر يزداد وزن الفتيات زيادة طفيفه.
- ٥ - نمو الشاب فى طوله ووزنه أكثر من الشابة حتى سن الثامنة عشر أو التاسعة عشر.
- ٦ - يزداد إستعداد الشباب لتفهم التغيرات البدنية التى يمرون بها.
- ٧ - يتحسن التوافق العضلى العصبى.
- ٨ - إزدىاد النزعة إلى الاستقلال فى الرأى والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- ٩ - ميل الشباب كل جنس إلى الجنس الآخر.

- ١٠ - الوصول إلى التنضج الجنسي .
- ١١ - تنضج قدراتهم العقلية المختلفة وتظهر فروقهم الفرديه وتنكشف إستعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والإهتمام بالتفوق الرياضى فيها .
- ١٢ - إزدیاد الميل لإكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والإرتجال
- ١٣ - الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التى يشترك فيها الجنسان .
- ١٤ - الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .
- ١٥ - الحاجة إلى ممارسة نشاط فعال مع قرناء سنه .
- ١٦ - الحاجة إلى قدر كاف من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى جانب الخبرات الإجتماعية اللازمة لحياته .
- * **برامج للأنشطة الرياضية لسن من ١٦ - ١٨ «مرحلة التعليم الثانوى»:**
 - ١ - ألعاب ومنافسات جماعية، زوجية، فردية «خطط - فن الحركات» .
 - ٢ - تمرينات فنيه إيقاعية للبنات .
 - ٣ - ألعاب قوى .
 - ٤ - جمباز .
 - ٥ - قياسات للمستوى المهارى والبدنى .
 - ٦ - تمرينات للمصفات البدنية الخاصة «تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة... إلخ» .
 - ٧ - قياسات للمستوى المهارى والبدنى .
 - ٨ - أنشطة خلوية .
 - ٩ - أنشطة ترويجية «نشاط مدرسى داخلى وخارجى» .
 - ١٠ - أنشطة مائية «إذا توفر حمام للسباحة» .

بعض الإرشادات لمدرسي التربية الرياضية عند تدريسه لهذه المرحلة:

أ - التلميذ فى هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشاب ناضج). الشباب يريدون سريعاً أن يصبحوا كبار. نلاحظ ذلك فى طريقة تعاملهم - فى ملابسهم ونستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر فى حصة التربية الرياضية لأن التلاميذ فى هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم. أنهم يقلدون الأبطال الرياضيين - ملابسهم تكون نظيفة - كذلك طريقة تعاملهم تصبح طبيعية. فعلى مدرس التربية الرياضية أن يعطى لهم مسئوليات فى إدارة الفصل وفى الإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط.

ب - بعد انتهاء مرحلة المراهقة يرتفع مستوى الكفاءة البدنية وهذا يتطلب من مدرس التربية الرياضية أن تكون حصته مؤثرة وجادة.

ونلاحظ فى هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائى للحركات. ويساعد التلاميذ المدرس فى هذه المرحلة فى قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدى بطريقة كاملة جيدة فعلى المدرس أن يثبت هذه المهارات.

كذلك يفضل التلاميذ هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى المدرس أن يقدم النصائح التى تفيدهم فى تحسين مستواهم الحركى.

إن رغبة التلاميذ تزداد فى الألعاب التنافسية والمباريات فعلى المدرس أن يراعى ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات.

* سن النضوج من ١٩ - ٢٢ سنة "المرحلة الجامعية":

للأسف لا توجد حصة للتربية الرياضية الإجبارية فى الجامعات والمعاهد العليا فى جمهوريتنا ولكن يأخذ النشاط الشكل الحر فى الممارسة «نشاط أوقات الفراغ». وتمتاز هذه المرحلة بأنها فترة إنتقال من التعليم الثانوى إلى المرحلة الجامعية.

والنمو الجسمى والعقلى والنفسى فى هذه الفترة هو نتاج التجارب والتفاعل بين النمو السابق فى المراحل الأولى ولهذا تتميز هذه الفترة بالاختلاف الكبير بين الأفراد فى درجات نموهم الإجتماعى والنفسى والعقلى والبدنى.

وبصفة عامة تتميز هذه الفترة من الناحية الجسمية بالإستمرار فى النمو نمو النضوج الكامل مع التخلص من الإختلال فى التوافق العضلى العصبى فى هذه الفترة فيبدو سليماً ومتقناً.

ومن الناحية الإجتماعية يواجه الشاب بضرورة إتخاذ قرارات هامة الأثر فى حياته بشأن إستكمال دراساته وعمله وزواجه.

ويتوقف قدرته فى ذلك على التجارب التى مرت بباقي مراحل النمو السابقة ويستطيع الشاب الذى نما نمواً سليماً فى المراحل الأولى أن يواجه مسئوليات الحياة لأن نضجه النفسى يساعده على ذلك، وليس من شك أن الشبان والشابات فى حاجة إلى توجيه ومعونه فى هذه الفترة.

*** خصائص النمو ومميزات تلك المرحلة:**

- ١ - مرحلة إنتقالية من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.
- ٢ - إستمرار النمو البدنى نحو الإكتمال وتحمل الشاب النشاط البدنى العنيف.
- ٣ - يكتسب كلاً من الجنسين قواماً معيناً وصوتاً وشكلاً مميزاً.
- ٤ - يزداد تقديره للقيم أكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول فى ميوله وحاجاته.
- ٥ - يظهر تناقص فى الميل نحو الرياضة فإذا لم يكن الفرد لاعباً ممتازاً فإنه يفضل أن يكون متفرجاً أو يزاوّل أنواع النشاط الرياضى التى تحتاج إلى بذل جهد كبير ويقبل على الرياضة عندما تضم أفراداً من الجنس الآخر.

٦ - تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والملابس.

* برامج الأنشطة الرياضية فى المرحلة الجامعية:

تختلف برامج الأنشطة الرياضية فى الجامعات من دولة لأخرى ومن جامعة إلى جامعة أخرى تبعاً لفلسفة هذه الدولة وإمكاناتها ونظرتها إلى التربية الرياضية.

ف نجد فى بعض الدول الغربية المتقدمة أن مادة التربية الرياضية فى الجامعات تعامل مثل بقية المواد الأخرى سواء كان ذلك فى الكليات التى تدرس المواد الإنسانية والاجتماعية أو التى تدرس المواد الطبيعية. كما تأخذ بعض الأنشطة الرياضية فى هذه الدول المتقدمة أهمية وطنية وأصبحت عادة تاريخية مثل مسابقات التجديف بين جامعتى «كامبريدج واكسفورد» بالإنجلترا.

أما فى الولايات المتحدة الأمريكية فالجامعات هى المفرغ الرئيسى لرياضة البطولة وأغلب الأبطال الأمريكيين هم خريجي جامعاتها لأنها تولى إهتماماً خاصاً بالأنشطة الرياضية الجامعية.

كما أن فى بعض الدول العربية التى يسمح نظامها بنظام المقررات والساعات المعتمدة تعامل قادة التربية الرياضية مثل بقية المواد الأخرى الاختيارية. فى جمهورية مصر العربية، يأخذ شكل الممارسة الحرة الغير إجبارية لأنشطة متعددة ويسمح نظامها بتشجيع التفوق الرياضى بمنح المتفوق رياضياً منحاً دراسية أو إعفائه من الرسوم الدراسية أو تشجيعه مادياً وأديباً بين زملائه وأساتذته.

* أشكال الممارسة الرياضية فى الجامعات المصرية:

١ - على مستوى الكلية:

- دورة تشييطية فى الألعاب الآتية: ألعاب جماعية (سداسى كرة قدم - خماسى كرة يد - رباعى كرة طائرة - ثلاثى كرة سلة).

ألعاب فردية : (تنس طاولة - تنس - إسكواش):

- دورى السنوات الدراسية بالكلية.

دورى الأقسام بين أقسام الكلية.

دورى الأسر.

دورى الكليات النوعية (مثلاً التربية الرياضية، التجارة، الطب إلخ).

لقاءات حبية مع هيئات أخرى.

٢ - على مستوى الجامعة:

أنشطة تشارك فيها منتخبات كليات الجامعة الأنشطة الفردية: تنس - تنس طاولة - إسكواش، ملاكمة، رفع أثقال، مصارعة، كاراتيه، سباحة، ألعاب قوى.

فى الأنشطة الجماعية: كرة اليد - كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة.

٣ - على مستوى الجامعات:

دورى الجامعات فى مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية - لقاءات حبية مع جامعات أجنبية.

الفصل الثامن

المهارات التدريسية

مقدمة

- تعليم المهارات الأساسية

- * الحركات والأوضاع
- * مهارة استخدام الصوت
- * مهارة استخدام الصفارة
- * مهارة استخدام المصطلحات
- * مهارة تنظيم التلاميذ واستخدام الأدوات
- * الملاحظة
- * ملاحظة المهارات الفردية
- * ملاحظة مهارة الألعاب وأسلوب اللعب
- * تحضير الحصة ووضع الجدول:
- * بعض التوجيهات العامة للاستفادة القوي من وقت الحصة المتاحة.



الفصل الثامن

المهارات التدريسية

مقدمة:

فى الأعوام المبكرة للأطفال يكون هناك فريق رياضى محبب إليهم ويحبون تعلم أسس الرياضة الخاصة بهذا الفريق ويعتبر هؤلاء الأطفال جائعون لتعلم المهارات الأساسية للعبتهم المحبوبة وأنهم يتشوقون لأن تتاح لهم الفرصة لممارسة هذه الرياضة.

وغالبا ما تحتوى البرامج الدراسية على كثير من الأنشطة الخاصة بالألعاب والتمرينات وألعاب القوى وإذا كانت خلفيتنا وخبراتنا فى مجال التعليم كبيرة فذلك سيكون له شعور أفضل فى عملية التعليم.

بعض المدرسين يعتقدون أن تعليم الألعاب أسهل من تعليم التمرينات أو ألعاب القوى لأن الألعاب تعتمد على مستوى الإستجابة الذى يختلف من شخص إلى آخر وأن التلاميذ يستوعبون الألعاب من خلال قليل من الانتباه.

أن تعليم التلاميذ يحتاج أكثر من كونه إتاحة الفرصة لهم للعب وبالتالي فإن مهمتنا الآن أصبحت لا تختلف عن تعليم التمرينات أو ألعاب القوى وملاحظة التقدم المهارى الذى يطرأ على كل فرد مع إعطاء خلفية مناسبة عن اللعبة التى يتم تعليمها لجميع التلاميذ وهو ما يعنى إعطاء وتعليم الأنواع المختلفة من التحركات الخاصة بممارسة اللعبة ومهارتها بشكل تدريجى لصقل المهارات وهو ما يعنى جمع التلاميذ جميعاً معاً لمشاركتهم فى الدرس سواء النابغين أو قليلي التعليم أو المعوقين وغيرهم.

إن الميزة الكبيرة عند تعليم الألعاب هو أن كثير من التلاميذ يحضرون إلى الدرس وعندهم معلومات مسبقة عن هذه اللعبة.

تعليم المهارات الأساسية:

تعليم المهارات الأساسية يحتاج إلى تركيز خاص على العناصر الأساسية اللازمة لهذا التعليم وهى:

- ١ - الحركات والأوضاع.
- ٢ - مهارة استخدام الصوت.
- ٣ - مهارة استخدام المصطلحات.
- ٤ - مهارة استخدام الصفارة.
- ٥ - تنظيم التلاميذ واستخدام الأدوات.
- ٦ - الملاحظة.
- ٧ - ملاحظة المهارات الفردية.
- ٨ - ملاحظة مهارات الألعاب وأسلوب اللعب.

١ - الحركات والأوضاع:

غالباً ما يتم تعليم الألعاب فى مكان واسع، ويجب أن يكون المدرس قادراً على التحرك داخل هذه المساحة حتى يستطيع زيادة كافة المجموعات التى تشترك معه فى النشاط.

عندما يتم تدريب التلاميذ من خارج الملعب فإننا نستطيع أن نساعد الجميع من خلال الوقوف فى مكان واضح للجميع حتى يستطيع الجميع سماع ورؤية المدرس وهو يؤدى الحركات الخاصة بالشرح.

إن تعليم التلاميذ الصغار أسهل خاصة عندما يمارسون الألعاب بالاشتراك مع زملاء لهم.

حاول أن تنظم التلاميذ بطريقة تمكنهم من رؤياك وأنت تدرس لهم.

٢ - مهارة استخدام الصوت:

- تدريس درس التربية الرياضية يتطلب مجهوداً كبيراً من أصواتنا لأن أغلب هذا النشاط يتم في مجال به كثير من الأصوات المتداخلة مثل صوت ارتطام الكرة على سطح جامد في الوقت الذي يمارس فيه الآخرون نشاطاً له صوت أقل - وكثير من المدرسين يتعب كثيراً حتى نستطيع سماع أنفسنا ونحن نقوم بالتدريس.

- تذكر بأنه عليك دائماً أن تكون وسط التلاميذ وفي حالة تركيز كامل وأن يكون لديك القدرة على التفكير السريع وأن تكون تعليماتك قصيرة وسريعة موضحة للمطلوب وحاول أن يكون المكان الذي تختاره للتدريس واسعاً وأن تتوسطه لسهولة إلقاء التعليمات ولسهولة رؤية الأطفال لك في حالة قيامك بأداء أى حركات واجبة.

- حاول أن تأخذ نفساً عميقاً قبل التحدث وحاول أن تتحدث بهدوء بحيث تجعل هواء الزفير هو الذي يحمل الكلمة وحاول أن تقف في اتجاه الرياح إن وجدت بحيث تقوم هذه الرياح بحمل الكلمات التي تقولها وتقوم هذه الرياح بتوصيلها إلى الأطفال نيابة عنك ودون عناء.

٣ - مهارة استخدام المصطلحات:

- يجب أن يستخدم المدرس المصطلحات التي تستخدم في تدريس التربية الرياضية أثناء حديثه مع التلاميذ ويجب أن يقوم المعلم بالتعرف على تلك المصطلحات واستخدامها بشكل مناسب في الوقت المناسب ومثالاً على ذلك: فهناك كثير من المصطلحات تعنى ضرب الكرة وعلى المدرس أن يستخدم هذه المصطلحات مع التركيز على شرح الفروق بين هذه الكلمات بشكل بسيط للتلاميذ أثناء استخدامها.

- عندما نريد أن نعلم مهارات جديدة للتلاميذ فيجب علينا أن نعمل على تفهم التعديلات التي تتم على اللعبة تماماً حتى نستطيع تعليم التلاميذ

طبيعة هذه التعديلات وما هو المطلوب منهم تماماً فمثلاً أمر (مرر الكرة) فإن للطفل حرية الاختيار فى كيفية عمل ذلك مثلاً ضرب الكرة - إلقاء الكرة - دفع الكرة أو استخدام أى مهارات أخرى وتنفيذ هذا الأمر.

- يجب علينا تقرير كيفية أن نبدأ التمرين وما هو رد الفعل المطلوب من التلاميذ فى كل تمرين بحيث يتم إلقاء وشرح التمرين للأطفال أولاً ثم بعد ذلك نترك الحرية كاملة لهم لتنفيذ هذا الأمر.

٤ - مهارة استخدام الصفارة:

- يجب أن نستخدم أصواتنا وأيضاً نستخدم الصفارة فى التمرين وعلى المدرس استخدام صفارة جيدة حيث تعتبر من أهم الأدوات التى يجب الاستعانة بها فى التدريس ويجب تعلم كيفية استخدامها كأى أداة أخرى.

- من الأفضل أخذ شهيق قبل استخدام الصفارة وكيفية التحكم فى الصوت الصادر منها عن طريق استخدام جزء من اللسان أثناء النفخ.

بالطبع فإنه يتم استخدام الصفارة أثناء إقامة المباريات وبالطبع فإن التدريس يحتاج إلى كثير من الصفارات عندما يتعلم الأطفال كيفية استخدام الصفارات ونحن فى هذا البحث نركز على الصفارة عن كونها أداء تستخدم كوسيلة للإتصال.

من أسس التعامل بالصفارة أن يتم وضع أسس لصوت الصفارة - الصادر أثناء التدريس - فى البداية عند البدء فى التمرين تكون الصفارة قصيرة وحادة وهى ما تعنى (حالا) وهذا يعتبر هام جداً - وأيضاً فإن ثلاث صفارات قصيرة متتالية ربما تعنى (تعالى هنا).

ليس من المحبب أن تزيد من استخدامك للصفارة حتى لا ترهق نفسك وأيضاً حتى يشعر التلاميذ بأهمية استخدام الصفارة وعدم استخدامها فى أى وقت وأيضاً يجب عدم استخدام نفس الإشارة لأغراض مختلفة مثل استخدام نفس الصوت فى حالة تعالى واذهب فهذا يساعد على عدم فهم المطلوب.

أيضاً فإن استخدام الصفارة يكون من العوامل المساعدة في حالة أن يتم التدريس في مكان واسع حيث يفضل استخدام الإشارات باليد مع الصفارة بدون كلام وبذلك تكون وضعت أسس للصفارة واستخداماتها يستطيع التلاميذ فهمها بسهولة مع تكرارها في أوقات التدريس وربما يستطيع التلاميذ مساعدتك في استحداث تعديلات في طرق إعطاء الإشارات اللازمة للتمرين من وقت لآخر.

٥ - مهارة تنظيم التلاميذ واستخدام الأدوات:

- إن درس التربية الرياضية الذي يتم فيه استخدام بعض الأدوات والأجهزة لابد وأن يتنبه المدرس انتباهاً كاملاً للعملية التنظيمية أثناء التدريس باستخدام هذه الأدوات وأن يتم تنظيم التلاميذ بشكل يعمل على تأمينهم أثناء استخدامهم لها.

- الأدوات مثل:

الكرات - الحبال - الصناديق التي يتم حملها من مكان لآخر - العصي - المضارب.

- يجب على المدرس أن يوزع الأدوات في مجموعات بعيداً عن طرق جرى التلاميذ وبالتالي فعندما يأمر المدرس التلاميذ بإحضار الكرة والمضرب - يقوم التلاميذ بالانتشار لإحضار الأدوات المطلوبة لاستخدامها في التمرين ثم إرجاعها إلى أماكنها المخصصة عند انتهاء التمرين.

- عندما يكون الدرس في الخارج فمن الأفضل أن يتم تحديد مساحة للتلاميذ خاصة إذا كان هناك آخرون يستخدمون نفس المساحة وبالتالي يتم تحديد أن يكون أقصى التلاميذ موجود في مكان واضح أمامه وأيضاً يجب توضيح وتعليم أماكن الجرى الخاصة بالتلاميذ وتأمينها.

تقسيم التلاميذ إلى مجموعات:

هناك الكثير من الطرق التى تستخدم لتقسيم التلاميذ إلى مجموعات خاصة عندما يتم اختيار التلاميذ لممارسة لعبة بها إحراز نقاط أو أهداف. ويجب ملاحظة عدم اختيار تلميذ ضمن مجموعة أخرى يكون فيها هذا التلميذ غير سعيد، أيضاً لا يجب وضع تلميذ ضمن مجموعة رافضة له وهناك بعض الطرق التى يمكن استخدامها لتقسيم التلاميذ إلى مجموعات ومنها:

١- يجب أولاً حصر أعداد التلاميذ داخل الفصل ومعرفة عدد المجموعات التى سيتم تقسيم الفصل إليها فمثلاً فصل يتكون من ثلاثون تلميذ فيمكن تقسيمهم بحيث يلعب ثلاثة تلاميذ ضد ثلاثة تلاميذ لعبة الكرة الطائرة - فمعنى ذلك أننا نحتاج إلى خمس مباريات تبعاً لذلك التقسيم ومن الممكن أن يتم ذلك من خلال إعطاء جميع التلاميذ أرقاماً من ١ إلى ٥ ويتم استدعاء جميع التلاميذ الذين لهم نفس الرقم إلى الموقع المخصص للمباراة - لديك الآن خمس مجموعات تتكون كل منها من ستة تلاميذ يتم تقسيمهم إلى فريقين لتتم المباراة.

٢ - أن يتم تقسيم الفصل تبعاً للحروف الهجائية ومن الممكن أن يتم ذلك قبل بداية الدرس.

٣ - أن يتم التقسيم تبعاً للقدرة على اللعب أو على أساس الطول. - من المهم أن يتم اتباع طرق كثيرة فى عملية التقسيم حتى تتاح للتلميذ فرصة اشتراكه فى اللعب مع مختلف التلاميذ المشتركين معه وبالتالي تعليمهم التعامل مع كافة التلاميذ داخل الفصل بدون خوف.

فى كثير من خطط التدريس يتم التعامل مع التلاميذ من خلال تدريبهم على التعامل مع المجموعات تبعاً للتسلسل التالى:

- ١ - أن يعمل التلميذ منفرداً.
 - ٢ - أن يعمل في مجموعة تتكون من ثلاثة أفراد.
 - ٣ - أن يعمل في مجموعة من فردان أو ثلاث أفراد ضد مجموعة أخرى من نفس العدد.
- بمجرد أن يشترك التلميذ في هذه المجموعات يكون قادراً على التفاعل مع أعضاء مجموعته مع ضرورة العمل على تجنب تفريق المجموعة (مثل أن تحول التلميذ من مجموعته من تلميذين إلى مجموعة من ثلاث أفراد) لأن ذلك غالباً ما يسبب الاحتكاك.

الملاحظة:

يجب العمل على ملاحظة تصرفات التلاميذ أثناء وجودهم في المساحة المخصصة لتنفيذ الدرس ويجب عليك التحرك نحو المجموعة مع ضرورة أن يكون باقى أعضاء الفصل تحت نظرك أيضاً مع إعطاء التلاميذ أى ملاحظة يمكن إلقاءها إليهم ويجب تكرار نفس العمل مع باقى مجموعات الفصل وملاحظة تصرفات التلاميذ في كافة المجموعات.

ملاحظة المهارات الفردية:

- عندما يكون التلاميذ في رحلة أو يتنقلون من مكان لآخر - فتذكر بأن تبقى بعيداً عنهم وملاحظاً لتلميذ أو اثنين لوقت قصير ومن الممكن إعطاء تعليمات وإرشادات للتلاميذ خلال ممارستهم للأنشطة مثل:
- (عمر أنك تبقى الكرة معك كثيراً) أو (ناديه - إذهبي أبطئ من ذلك حتى تستطيعي الاحتفاظ بالكرة أمامك طوال الوقت) وأيضاً فمن الممكن التحدث مع أى منهم كل على حدة.
- أيا كان نوع المباراة والمهارات التي يتم تدريسها فيجب الإبقاء على ملاحظة التلاميذ طوال الوقت والتركيز على حركة أقدام التلاميذ حيث توضح

مقدار التقدم فى المهارات والعمل على تشجيعهم من خلال إبداء النصح لهم بتحريك الأقدام والتركيز على سرعة الأداء والحركة بشكل يتناسب مع أسلوب المباراة التى يتم التدريب عليها.

ملاحظة مهارات الألعاب وأسلوب اللعب:

أسئلة لنفسك قبل الملاحظة (أ)	المهارات	أسئلة لنفسك بعد الملاحظة (ب)
ماهى متطلبات المباراة للاعب * الوزن. * التوازن. * استخدام أنشطة أخرى. * استخدام جزء معين من الجسم. * اللف - الدوران - المرونة. * تغيير وضع الجسم	لف الجسم	
أسئلة لنفسك قبل الملاحظة (أ)	المهارات	أسئلة لنفسك بعد الملاحظة (ب)
تغيير لسرعة (التحرك بسرعة ثانية) * استخدام القوة. * (تغيير مقدار القوة المستخدمة). * التحرك بمرونة. * (التحرك فى اتجاه واحد ثابت). * التحرك بصفة مستمرة. * (الوقوف ثم التحرك).	لف الجسم	

أسئلة لنفسك قبل الملاحظة (أ)	المهارات	أسئلة لنفسك بعد الملاحظة (ب)
* تغيير الاتجاه. * منفرداً. * مع الكرة. * تغيير المستوى. * التحرك فى اتجاه معين. * منفرداً. * مع الكرة. * مع فرد آخر. * إرسال الكرة فى اتجاه معين. * استلام من اتجاهات مختلفة.	الحركة	
أسئلة لنفسك قبل الملاحظة (أ)	المهارات	أسئلة لنفسك بعد الملاحظة (ب)
* ارتباط اللاعب بمنطقة اللعب. * ارتباط اللاعب بالمعدات. * ارتباط اللاعب بأعضاء الفريق. * ارتباط اللاعب بالفريق المنافس. * ارتباط اللاعب بالحكام.	العلاقة	

تحضير الحصة ووضع الجدول

ويشتمل التحضير للحصة التفكير الأولى فى مضمون الحصة ثم وضع جدول الحصة وأيضاً عمل التحضيرات والترتيبات «الخارجية» وعلى المدرس فى مرحلة تحضير الحصة أن يحدد الوسائل (الأدوات) والطرق التنظيمية التى سيستعملها لتحقيق واجبات الحصة التربوية والتعليمية.

وعند وضع الجدول على المدرس أن يراعى النقاط الآتية:

- تحديد هدف أو أهداف الحصة.
 - اختيار التمرينات وتقسيمها بما فى ذلك حجم الحمل وشدته.
 - تحديد الأشكال التنظيمية التى سيستعملها المدرس.
- وعند وضع جدول الحصة لابد وأن يأخذ المدرس فى اعتباره مجموعة كبيرة جداً من العوامل سواء العوامل المرتبطة بالحصة أو العوامل الخارجية المؤثرة على طريقة ومضمون جدول الحصة ومن هذه العوامل الآتى:

(١) تحليل الوضع التعليمى أى:

- وضع الفصل (السن - الجنس - المستوى).
- ظروف التدريس.

(٢) وضع الحصة بالنسبة للمنهج السنوى ويشمل ذلك:

- مراعاة أن يتكامل موضوع الحصة مع الحصص السابقة والتالية لها.
- تحديد مكان الحصة بين الحصص اليومية الأخرى (فى أول اليوم - فى وسط اليوم - أو آخر اليوم المدرسى).

(٣) تحديد أهداف الحصة:

- تنمية القدرات الحركية.
- تنمية المهارات الحركية.
- إعطاء المعارف النظرية.
- تحديد بعض الأهداف التربوية.

(٤) تحديد أنواع التمرينات:

- اختيار التمرينات.
- الوضع التنظيمى لأدائها.
- تحديد الجرعات.

(٥) تحديد الأوضاع التنظيمية:

- تحديد الأشكال التنظيمية التى ستتبع فى كل قسم من الحصة.
- تحديد التقسيمات الأساسية للتلاميذ.
- تحديد الأوضاع الابتدائية.
- تحديد الأشكال التنظيمية أثناء الأداء.
- تحديد المسئوليات للتلاميذ (رؤساء الفرق - رؤساء المجموعات والمسئولين عن تحضير الأدوات).
- تحديد الموقف من التلاميذ الضعاف أو المرضى.

(٦) التحضيرات الخارجية:

- تحضير أدوات الحصة.
- تحضير الملعب.

بعض التوجيهات العامة للاستفادة القصوى من وقت الحصة المتاح:

سبق أو أوضحنا أن الطرق الحديثة لتنظيم الحصة ترمى إلى تكثيف حصة التربية الرياضية أى الاستفادة القصوى من الوقت المتاح للحصة وحتى يستطيع كل تلميذ أن يشترك بشكل إيجابى فى الاستفادة بأكبر قدر ممكن من وقت الحصة. إن تقليل الوقت الضائع ووقت الإنتظار يتم عن طريق إدخال هذه النظم الحديثة كما سبق أن شرحنا وإن كان ذلك لا يلغى الاهتمام بمجموعة كبيرة من التوجيهات التنظيمية التى تساعد مرة أخرى على الإقلال من الوقت الضائع وذلك أساساً عن طريق تنظيم كيفية التصرف والاستفادة من الوقت فى جميع أقسام وعمليات الحصة. ويمكن تقسيم مجموعة التوجيهات إلى المجموعات الآتية: (وكل هذه التوجيهات هى نتيجة الخبرة العملية بالتدريس)

*** عند تخطيط الحصة يجب مراعاة الآتى:**

- وضع برنامج للحصة ثابت لعدة أسابيع حتى يوفر المدرس فى الشرح وبالتالي فى الوقت المخصص للإيضاح.
- تنفيذ الحصة الأولى فى أول السنة لفصل من الفصول باعتبارها قاعدة سيتم الأخذ بها وذلك عن طريق تنظيم عملية السير من الفصل إلى الملعب، الإتفاق على مكان خلع الملابس مثلاً، تحديد التلاميذ المسئولين عن تحضير الأدوات، تحديد رؤساء المجموعات إذا أخذ بهذا النظام، وهكذا.
- تنظيم الاستفادة من الأدوات بالنسبة للمدرسين الزملاء والفصول الأخرى وخاصة إذا كانت الأدوات قليلة بالمدرسة حتى يمكن التنسيق بين احتياجات الجميع قبل بداية التدريس.
- كتابة ما يحتاجه المدرس من أدوات سواء فى جدول الدرس أو فى ورقة مستقلة.
- وضع خطة للاستفادة من الأدوات فى حصة التربية الرياضية بما فى ذلك تغيير الأدوات المستعملة وإرجاع وإحضار الأدوات قبل وبعد وأثناء الدرس حتى يمكن تقليل الوقت الضائع.

*** عند بداية الدرس يجب مراعاة الآتى:**

- استعمال نفس طريق التوجه إلى الملعب (من الفصل إلى الملعب).
- تغيير الملابس بسرعة سواء فى الفصل أو فى حجرات خاصة.
- إرسال بعض التلاميذ لتحضير الأدوات فى نفس الوقت الذى يكون فيه البعض الآخر مازال فى مرحلة تغيير الملابس.
- على التلاميذ المرضى أو المعفين من درس التربية الرياضية المساعدة فى نقل الأدوات أو تنظيمها فى الملعب.
- تحديد مكان ثابت للحصة فى فناء المدرسة.
- أخذ الغياب أثناء تغيير الملابس.
- تحديد مكان كل تلميذ فى الصف أو القسم أو المجموعة لأداء التمرينات لعدة حصص أو أسابيع وذلك حسب خطة التدريس.

*** عند استعمال الأدوات يجب مراعاة الآتى:**

- الإكثار من استعمال الأدوات الصغيرة (الجلال - الكرة الطيبة - الزجاجات الخشبية).
- استغلال المكان (السالل - المطالع).
- استغلال كافة أنواع الأدوات الموجودة.
- تكوين مجموعات للاستفادة من الأجهزة الكبيرة (حصان الوثب أو أجهزة اللمبار الأخرى).
- إعادة ضبط الأجهزة الكبيرة مثل رفع أو خفض حصان الوثب يجب أن تتم قبل بداية حصة التربية الرياضية.

*** عند إعطاء التعليمات:**

- تحديد سريع لهدف الحصة أو التمرين.

- شرح محدد وقصير للتمرين وفي ألعاب الميدان يتم شرح قصير على أن يتبعه شرح أكثر تفصيلاً أثناء اللعب.
- استعمال التصفيق، الصفارة، النداء، وكذلك الشرح بعمل نموذج للحركة أو باليد ويتم كل ذلك بسرعة وبوضوح على أن تتم عمليات الإرشاد والتصحيح في أثناء أداء التمرينات.

*** عند تشغيل التلاميذ يجب مراعاة الآتي:**

- ضمان أن يشترك الجميع ليس فقط في فترة الإحماء ولكن في أقسام الحصة كلها.
- عمل مجموعات لأداء التتابع سواء في الجري أو التدريب الدائري متساويين المستوى تقريباً لضمان تواجد روح المنافسة.
- تحديد فرق ثابتة (مثلاً ثلاث أو أربع فرق للكرة الطائرة، ثم لكرة السلة وهكذا) على أن تثبت هذه الفرق لفترة طويلة.
- من الممكن إعطاء التلاميذ نوع من الواجبات المنزلية مثل بعض التمرينات الخاصة لتقوية مجموعة من العضلات.

الفصل التاسع

المدرس والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدرسة

مقدمه

* الأنشطة الرياضية الداخلية بالمدرسة

تعريفها

أهدافها

أنواعها

واجبات المدرس نحو برامج الأنشطة الرياضية الداخلية.

* الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة.

مقدمه.

تعريفها.

أهدافها.

أنواعها.

نواقص الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة.

واجبات المدرس نحو الأنشطة الرياضية الخارجية.

الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدرسة

مقدمه

خطت المدارس المصرية خطوات واسعة في نهاية القرن العشرين لتصبح مركزاً اجتماعياً ترويحياً ليس فقط لتلاميذ المدرسة ولكن للمجتمع المحلي الذي تتوسطه.

وتغيرت النظرة السابقة لها والتي كانت تقتصر على أنها مكان لتعليم وتربية التلاميذ فقط، وأصبحت بهذا المفهوم التربوي الحديث مركزاً لأنشطة متعددة لأهل الحى والتلاميذ معاً ينفذون برامج متعددة لصحتهم وإعدادهم للحياة وقضاء أوقات فراغ متميزة.

وأتاح هذا المفهوم وهذا الدور الجديد للمدرسة الفرص لكل تلاميذ المدرسة إختيار الأنشطة التى تتناسب مع ميولهم ورغباتهم وإستعدادهم تحت توجيه وإشراف هيئة التدريس بالمدرسة.

لذلك يجب أن تتكاتف مجهودات هيئة التدريس والحكم المحلي وأولياء الأمور لتيسير وتقديم دور المدرسة حتى تتسع القاعدة لمزاولة أنشطة محبيه إختيارية وتصبح بذلك مركزاً للعمل التربوى وتربط المدرسة بالحياة.

* الأنشطة الرياضية الداخلية بالمدرسة:

تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية من مدرسة لأخرى تبعاً لعوامل متعددة فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن وأنشطة مدارس البدو تختلف عن مدارس السواحل فيجب مراعاة الظروف الإقليمية والاجتماعية التى تتواجد فيها المدرسة. كذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والإمكانيات المتوفرة بها

من مدرسة لأخرى فنجد بعض المدارس ذات الإمكانيات الجيدة والممتازة والبعض الآخر ذات الإمكانيات المحدودة. وأيضاً يؤثر الطقس وعدد التلاميذ على أنواع وبرامج الأنشطة الداخلية بالمدرسة. فيجب على مدرس التربية الرياضية أن يضع كل هذه العوامل عند تنفيذه للنشاط الداخلى بالمدرسة. ومن الخطأ أن ينظر مدرس التربية الرياضية للنشاطات الداخلية بالمدرسة على أنها مجرد سباقات ومنافسات بين الفصول ولكن معناها وفوائدها أشمل وأعم من ذلك بكثير. فنحن نرغب أن يتم كل ذلك فى بيئة صحية يتعلم فيها التلاميذ عن طريق الممارسة ألوان من الأنشطة المحببة إلى أنفسهم إذ أن الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية ليس كافياً لتحقيق كل ما نصبو إليه من البرامج. إذن فالنشاط الرياضى الداخلى يعتبر مكملاً ومتمماً لمنهاج التربية الرياضية بالمدرسة.

وللأنشطة الداخلية الرياضية بالمدرسة أهمية تربوية عظيمة فعلى مدرس التربية الرياضية أن يعد العدة لها من إداريين ولجان وحكام سواء كان ذلك من التلاميذ أنفسهم أو من هيئة التدريس بالمدرسة فهو يحتاج إلى:

- لجنة لتحكيم المباريات.
 - لجنة لإعداد الملاعب والأدوات الرياضية.
 - لجنة القانون وتشرف على تنفيذ اللوائح والبث فى الشكاوى.
 - لجنة الدعاية والإعلام ووظيفتها نشر الوعى الرياضى بين التلاميذ كذلك هيئة التدريس وأولياء الأمور - سجلات الحائط الإذاعة المدرسية.
 - لجنة لتسجيل نتائج المباريات.
 - لجنة لشراء وتوزيع الجوائز إلخ.
- أما مدرس التربية الرياضية فهو المايسترو والقائد والمحرك الأساسى فى قيادة وتوجيه هذه اللجان المختلفة.

تعريفها:

«هى تلك الممارسات الرياضية الإختيارية المنظمة والهادئة والتي تطبق فى غير أوقات الحصة المدرسية ويشارك فيها تلاميذ المدرسة الواحدة سواء بمفردهم أو بالإشتراك مع هيئة التدريس بالمدرسة وأولياء الأمور».

أهدافها:

- ١ - إتاحة الفرصة لكل تلميذ فى المدرسة لتنمية مهاراته التى إكتسبها فى درس التربية الرياضية.
- ٢ - إتاحة الفرصة للتلاميذ لتحسين الأداء وتنميته فى الأنشطة المختلفة.
- ٣ - استغلال وقت الفراغ بطريقة مثمرة.
- ٤ - تكسب التلميذ الانتماء للمجموعة.
- ٥ - تكسب التلميذ الروح الرياضية فى «الفوز أو الخسارة».
- ٦ - تنمى الطموح وتحقيق النجاح.
- ٧ - تنمى الشخصية «الإستقلالية والقيادة».
- ٨ - تتيح الفرصة للتلاميذ فى وضع السياسات الإدارية الخاصة بتنفيذ البرامج.
- ٩ - إتاحة الفرصة لتنمية روح التعاون بين التلاميذ فى إدارة المباريات.
- ١٠ - التقارب بين الأسرة المدرسية وأولياء الأمور.
- ١١ - إكتساب معلومات ذات قيمة للحياة العملية.
- ١٢ - إستكمال تحقيق خطة التربية الرياضية بالمدرسة.
- ١٣ - الكشف عن مواهب التلاميذ الرياضية.

أنواعها:

- ١ - منافسات فى الألعاب الجماعية المختلفة «كرة طائرة - يد - سله - قدم - هوكى إلخ» بين الفصول والسنوات الدراسية المختلفة.
- ٢ - منافسات فى الأنشطة الجماعية الإجتماعية «ألعاب صغيرة» بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء الأمور.
- ٣ - منافسات فى الأنشطة الفردية «تنس طاولة - جمباز - ألعاب القوى - سباحة» منازل فردية «جودو، ملاكمة، مصارعة، سلاح . . . إلخ».
- ٤ - منافسات فى اللياقة البدنية بين الفصول.
- ٥ - عروض رياضية للتمرينات «القسم المخصوص» بين الفصول المختلفة
- ٦ - مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد القومية والإجتماعية.

واجبات المدرس نحو برامج الأنشطة الرياضية الداخلية بالمدرسة

- ١ - وضع الجدول الزمنى للمنافسات والمباريات فى مكان واضح بالمدرسة.
- ٢ - اختيار الأنشطة وفقاً لرغبات وميول وخصائص التلاميذ.
- ٣ - تناسب الأنشطة مع الإمكانيات المادية بالمدرسة.
- ٤ - اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس فى تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج الأنشطة.
- ٥ - مراعاة أن تكون برامج الأنشطة الداخلية مكملة لمنهاج الدروس اليومية.

* الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة:

يختلف مفهوم الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة من فرد إلى آخر ومن دولة إلى أخرى ففى أغلب الدول الغربية يعرفونها بأنها أنشطة إختيارية من

حق أكبر عدد من التلاميذ «أى كان مستواهم الرياضى» ممارستها بعد انتهاء اليوم المدرسى إما داخل المدرسة أو خارجها لشغل أوقات فراغهم بنشاط نافعيههدف إلى إتساع قاعدة مزاوله الرياضة وتحقيق النمو البدنى والصحى والعقلى والنفسى للتلاميذ.

والمؤلفتان تعضدان هذا الرأى وهذا المفهوم لممارسة الأنشطة الخارجيه المدرسيه لأن هدف الممارسة الهام والضرورى فى وقتنا الحالى هو توسيع القاعدة الرياضيه ثم يأتى بعد ذلك الدور فى إختيار الممتازين والموهوبين رياضياً لتمثيل مدرستهم ثم محافظتهم وأخيراً دولتهم.

أما فى جمهوريه مصر العربيه فجرى العرف على إستخدام مفهوم المنافسات الرياضيه بين المدرسه كوحده والمدارس الأخرى ويشترك فيها التلاميذ الموهوبين والممتازين رياضياً.

تعريفها:

تبنى المؤلفتان التعريف التالى «هى أنواع متعددة من الممارسات الرياضيه الإختيارية المنظمه والهادفه والتي تطبق داخل المدرسه أو خارجها بعد إنتهاء اليوم الدراسى ويشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ بغض النظر عن مستواهم الرياضى بهدف توسيع قاعدة مزاوله الأنشطة الرياضيه وتحقيق النمو البدنى والعقلى والنفسى للتلاميذ».

أما النظام المطبق حالياً فى مدارسنا فيمكن تعريفه بأنه «أنواع متعددة من المنافسات الرياضيه للممتازين رياضياً والتي تشترك فيها المدرسه كوحده مع مدارس أخرى سواء كان ذلك بصورة رسميه أو حبيه».

والأنشطة الرياضيه الخارجيه بهذا المعنى تعنى أنها أنشطة مكمله لمنهج التربيه الرياضيه بالمدرسه وهذا جيد فى حد ذاته ولكنها تختص بالممتازين والموهوبين فى الأنشطة الرياضيه المختلفه - فهى بالتالى أنشطة تنافسيه تبارى وتتنافس بها المدرسه مع مدارس أخرى من نفس السن وغالباً نفس الجنس

وتجربى المنافسات وفق قواعد وشروط محدده سلفاً من قبل وزارة التربية والتعليم.

أهدافها:

- ١ - إتاحة الفرصة للتلاميذ الممتازين فى الأنشطة الرياضية لتمثيل مدرستهم فى المنافسات الرياضية التى تنظمها المنطقة التعليمية أو على مستوى الجمهورية.
- ٢ - إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدراتهم ومواهبهم الرياضية.
- ٣ - مساعدة التلاميذ على تحقيق مستوى البطولة وإلحاقهم بالأندية الرياضية.
- ٤ - إتاحة الفرصة للتلاميذ لتعلم وتثبيت القوانين وفق النشاط الممارس.
- ٥ - مساعدة التلاميذ على حسن إستغلال وقت الفراغ.
- ٦ - تنمية القيادة والتبعية والروح الرياضية.
- ٧ - إستكمال تحقيق خطة التربية الرياضية المدرسية.

أنواعها:

- ١ - منافسات فى الأنشطة الرياضية الجماعية بين المدرسة ومدارس أخرى «كرة يد - سله - طائره - قدم - هوكى إلخ».
- ٢ - منافسات فى الأنشطة الرياضية الفردية بين المدرسة ومدارس أخرى «تنس طاولة - جمباز - ألعاب قوى - سباحة - دراجات» منازل فردية «جودو - مصارعة - كراتيه إلخ».
- ٣ - منافسات بين فرق اللياقة البدنية بين المدرسة والمدارس الأخرى.
- ٤ - إقامة المهرجانات الرياضية على مستوى المدرسة، المنطقة، الجمهورية.
- ٥ - إقامة الأنشطة الكشفية وخدمة البيئة المحلية.

واجبات المدرس نحو الأنشطة الرياضية الخارجية:

- ١ - الإشراف أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية.
 - ٢ - المساهمة فى وضع البرامج الرياضية والتي تنفذ بالمدرسة فى غير أوقات الدراسة.
 - ٣ - إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة.
 - ٤ - تصميم العروض الرياضية على مستوى المدرسة - المنطقة.
 - ٥ - الإشتراك فى المعسكرات التى تنظمها المنطقة «رياضية / كشافيه».
- وتؤكد المؤلفتان على أن برامج الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدارس يجب ألا تركز حول التلاميذ الموهوبين رياضياً فقط. فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وبالتالي يجب إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ للإشتراك فى الأنشطة الرياضية.

الفصل العاشر

المنهج الدراسي النظري

المنهج الدراسي (الأوركسترا)

المنهج الدراسي (الإبحار)

المنهج الدراسي (السيرك)

إستخدام الاستعارات فى المنهج النظرى

أسلوب التقييم فى تنمية المنهج النظرى

* الإنضباط

* إعادة بناء المجتمع

* العملية التعليمية

* تحقيق الذات

* ملائمة البيئة

- الأبعاد المختلفة فى أساليب تقييم المناهج الدراسية

* تنمية الطالب

* الأهداف الثقافية والاجتماعية

* محتويات المواد التى يتم دراستها

* المناهج الدراسية المقترحة للمراحل السنية من (٥ - ١٢ سنة)

* التنمية البدنية والإدراكية والاجتماعية للأطفال وارتباط كل

منها بالسن

* من ٦ - ٧ سنوات.

* سن ٥ سنوات.

* من ١٠ إلى ١٢ سنة.

* من ٨ - ٩ سنوات.

الفصل العاشر

المنهج الدراسي النظري

هذا الفصل يشتمل على بعض الآراء والدراسات النظرية التي تم اختيارها لتوضيح كيفية استخدام الاستعارات كأسلوب لتنظيم التفكير .
إن المنهج الدراسي النظري يمدنا بالشرح اللازم والذي يجعلنا نرى الوجه الآخر الذي ربما كان غير منظور للعين العادية أو المجردة .
أيضاً فإن التفكير بالمنهج النظري كأنه شئ يجعلنا أحراراً في البحث عن الأفكار والاعتبارات والبحث خلف الحقيقة التي نراها يومياً في حياتنا وأيضاً فهي تفتح لنا أسئلة كثيرة وجديدة وتظهر لنا ضرورة البحث عن بدائل إضافية وأنه لمن الأفضل أن يتم تنفيذ التحليل واختبار هذه النظريات ويمكن اعتبار هذه النظريات كعدسة يمكن من خلالها التركيز على الواقع العملي .

المنهج الدراسي : - (الأوركسترا)

ينظر المنهج الدراسي للفصل المدرسي كأنه أوركسترا وأن كل تلميذ هو موسيقى منفصل داخل الأوركسترا ويجب على كل تلميذ أن يكون له أداء مخصوص على الآلة الخاصة به ويحتاج اللاعب (العازف) إلى تدريب دائم وبمجرد أن يتم الانتهاء من التدريب الأساسي للموسيقين فيجب إعطاء بعض الحرية لهم حتى يستطيع كل عازف إظهار قدرته في العزف، أيضاً فعلى كل موسيقى أن يعلم بأنه حتى يتمكن فريق الأوركسترا من الأداء الأفضل فيجب عليهم أيضاً أن يعزفوا بأفضل أداء . أيضاً فإن قائد الأوركسترا لا يستطيع عزف الموسيقى لكنه يستطيع إرشاد الموسيقيين خلال الأداء - إن هدف قائد الأوركسترا هو إظهار وقيادة المجموعة كلها معاً وليس إظهار قدرات فنية لأفراد بعينهم دون المجموعة ويعمل قائد الأوركسترا على تحسين أداء كل عنصر وكل عضو داخل الفرقة وبالتالي تحسين فريق الأوركسترا كله كاملاً .

المنهج الدراسي:- (الإبحار)

- هذه النظرية تعتبر أن المنهج النظرى هو المحيط وأن التلاميذ هم القوارب المبحرة والتي يتم قيادتها من خلال الرياح - أيضاً فإن المسافات التي سوف يبحرونها وسرعة القيادة والاتجاه قد تم تحديده مسبقاً قبل المغادرة وبالتالي فإن أفضل قائد للمركب هو الذى قام بدراسة وتنبؤ للطقس ودرجات الحرارة وسرعة المياه وحركتها والعمل على تصميم الشكل النهائى لطبيعة الرحلة حتى تكون الرحلة ممتعة وتنتهى بسلام.

المنهج الدراسي:- (السيرك)

هذه النظرية تشبه العمل فى السيرك والذى يمتلىء بكثير من المفاجآت والتشويق فى هذه النظرية فإن لاعبى السيرك هم التلاميذ، فبالإضافة لكونهم من الضروري عليهم التدريب المستمر لتحسين أدائهم أمام الجمهور فى الفقرات التى يقومون بتقديمها فعليهم أيضاً المساعدة فى أن يصلوا إلى قمة عملهم تحت إشراف رئيس المدربين والذى يتولى عملية إمدادهم بالنصائح والإرشادات أثناء التدريب - أيضاً فهناك جدية كاملة لكل مؤدى لتنمية قدراته الشخصية لتحسين أدائه أمام الجمهور فى الفقرة التى يقوم بتقديمها وعلى رئيس السيرك اختيار أفضل العناصر والعمل على مزج هذه العناصر بالعناصر الأخرى داخل السيرك وتوظيف كافة اللاعبين لأداء عرض رائع أمام جمهور الحاضرين - مع ملاحظة أنه بمجرد أن تضاء الأضواء معلنة بدء العرض يصبح اللاعبين عناصر العرض المسمى (أضخم عرض على سطح الكرة الأرضية).

استخدام الاستعارات فى المنهج النظرى:

إن استخدام الاستعارات فى المنهج النظرى هو أداة مناسبة أثناء العملية التعليمية لتسهيل عملية الاتصال ولتسهيل عملية التحليل لمختلف الموضوعات.

إن استخدام الاستعارات يساعد على تشبيه إجابات الأسئلة لتصبح مفاتيح لتلك الأسئلة وأيضاً فهي تصبح أداة وصل بين المعلومات المختلفة وأيضاً بين المدرسين والطلاب والمجتمع وهي تفترض إجابات مقترحة لهذه الأسئلة ومنها:

١ - ما هي طبيعة العلاقة بين المدرسة والمجتمع الذي يفترض أن تقوم هذه المدرسة بخدمته .

٢ - ما هو الهدف الأساسي من دراسة المنهج النظرى ؟

٣ - ما هي طبيعة المواد والموضوعات التي سيتم دراستها ؟

٤ - ما هو دور التلاميذ ؟

٥ - ما هو دور المدرسين ؟

٦ - ما هي حقوق ومسئوليات الأفراد بالمقارنة بالحقوق والاحتياجات للمجموعات الكبيرة ؟

- إن استخدام الاستعارات في المنهج النظرى لهو مفيد جداً لإختيار القيم التقليدية .

أسلوب التقييم فى تنمية المنهج النظرى:

إن القائمين على التعليم يأتون وفى داخلهم فكرة مكتملة عن كيفية تنمية المنهج النظرى بشكل حر وكنا نعتقد فى الماضى أن المدخل العلمى هو الأساس فى تنمية المنهج النظرى ولكن هذا المدخل لا يمكن أن يكون متروك للتقييم الحر ولكنه عبارة عن اتجاه تقييمى محدد لا يتغير .

واليوم علينا أن ندرك أهمية أن نقوم بتحديد القيمة بشكل واضح وصريح فى العمل النظرى والمنهجى وفى دراسة نظريات المنهج الدراسى تم اختيار خمسة أساليب للتقييم وتم تعريفها وأخذها فى الاعتبار عند العمل والدراسة فى نظريات المنهج الدراسى وهى :

- ١ - الانضباط .
- ٢ - إعادة بناء المجتمع .
- ٣ - العملية التعليمية .
- ٤ - تحقيق الذات .
- ٥ - ملائمة البيئة .

١ - الانضباط:

- إن أهم ما يميز الاتجاه النظرى وتنميته والتي تأخذ أهمية أولى هى الناحية الانضباطية بهدف الرغبة فى طلب العلم من خلال الالتزام الأكاديمى .
إن دور المدرسة فى ذلك الشأن ينظر إليه على كونه هو دور تحولى للأجيال لتتواءم مع المجتمع ، ويهتم المربيون بإرشاد الأجيال الجديدة من خلال إمدادهم بالمعدات والأدوات المناسبة حتى يستطيعوا الاشتراك فى المجتمع والانخراط داخله والحصول من المجتمع على أفضل فرص فى أصغر عمر ممكن . وبالنسبة للأفراد الذين يعملون فى مناصب عالية داخل المجتمع كانوا هم الأفراد الأكثر التزاماً فى أيام الدراسة على اعتبار أن الالتزام هو أهم عناصر التربية المدرسية .

- إن الالتزام والانضباط ينظر إليه من خلال أنه الوسيلة للوصول إلى تنمية المهارات المختلفة ومدرسى التربية الرياضية يمكنهم التخطيط من خلال البرامج إلى الوصول إلى أفضل مهارات من خلال الشرح - العرض والتدريبات العملية وإقامة مباريات شبيهة - مع الالتزام بأسس الحركات والمهارات الرياضية وهى أولى الاعتبارات الخاصة بالتقييم والتي تنعكس بشكل ملحوظ على التلاميذ من خلال الأهداف الموضوعه للمنهج الدراسى .

٢ - إعادة بناء المجتمع:

منذ عام ١٩٥٢ فإن مصطلح إعادة بناء المجتمع أصبح شائعاً بالنسبة

للمدرسين الذين يساهمون بفاعلية فى أداء هذا العمل، من هذا المنطلق فإن تغير طبيعة الثقافة للمجتمع أصبح شئ هام جداً وأهم من مجرد تحويل الثقافة.

والمدرسة أصبحت ذات مسئولية بالنسبة لهذا المستقبل وعلى المدرسين أن يقبلوا الدور الهام بالنسبة لهم بأن تصبح المدرسة أداة مؤثرة من أجل خلق مجتمع أفضل فى إعادة بناء المجتمع - فهناك احتياجات اجتماعية تغلب على حاجة الأفراد - فإذا كانت الأمة تحتاج إلى مهندسين أو عالمى ذرة أو عالمى أجناس فلا بد أن يتم تعديل المنهج الدراسى بهدف تقوية الناحية التربوية فى المواد المطلوبة، ويجب وضع مناهج تربوية لتنمية المهارات المطلوبة للأعمال التى تتطلب تكنولوجيا حديثة وعندما يهدف واضعى القرار فى تقوية الاتجاه التربوى نحو الفنون الجميلة، فإن الحكومة بدورها تتجه نحو البرامج التربوية فى الموسيقى والرسم والدراما والرياضة، والمنهج الدراسى الذى يعتمد على إعادة بناء المجتمع لابد وأن يتم تخطيطه بحيث يشمل على تدريبات وتعليمات لتنمية المهارات الخاصة بالمجموعات والتعاون فيما بينها وكيفية حل المشاكل.

- ولابد من تنمية برامج خاصة فى كيفية حل المشاكل مثل مشاكل الحياة العائلية وحل مشاكل الإدمان وكيفية التعامل مع الأشخاص الغير أسوياء ومن خلال هذا المنهج الدراسى لابد أن ينظر للمدرسة كأنها كوبرى بين الحاضر وما سيحدث فى المستقبل ولابد من توجيه البرامج الدراسية بحيث تعمل على تقوية وتحديث الوضع القائم بحيث يتجه من الواقع إلى المثالية.

ويجب تشجيع الطلاب على التفكير فى أنفسهم وكأنهم هم الذين سيغيرون المستقبل والذين يستطيعون التعليم بكيفية المساهمة فى تقدم المجتمع طبقاً لرغباتهم وأمنياتهم فى المستقبل وجعله أفضل من الأيام التى عاش فيها الأباء.

إن إعادة بناء المجتمع لابد وأن تنظر للمجتمع نظرة شاملة وعلى مسئولية التربية الرياضية أن يتفهموا الأساس القائل بأن (الرياضة هي حياة مصغرة) وضرورة اختيار الأهداف التي ترتبط بتنمية الشعور الإنساني تجاه الآخرين وتنمية مهارات المجتمع.

٣ - العملية التعليمية:

- أيضاً فإن عملية التعليم تعتبر هامة لأنها تبحث في العلوم التي نتعلمها وكيفية ارتباط المواد التعليمية بالمجتمع وطبيعة المواد التي يتم تدريسها.
- النقطة الهامة التي يجب الإشارة إليها هي أنه من المستحيل أن تغطي المدرسة كافة العلوم والمواد التربوية وبالتالي فإن عملية تنمية القدرات لدى التلاميذ ليصبحوا قادرين على استكمال العملية التعليمية طوال حياتهم لهو أمر هام جداً.

- إن موضوع التكنولوجيا الحديثة في الوقت الحالي أصبح مؤشراً لأهمية الاحتياج إلى تنمية أسلوب العملية التعليمية وتنمية القدرات والإمكانيات الفردية للتلاميذ حتى يستطيعوا قبول العلوم الحديثة بشكل مناسب معهم ومع إمكانياتهم.

- إن ثورة الاتصالات قد غيرت أسلوب المنهج الدراسي كما غيرت كل شئ حولها وفي حياتنا لابد وأن يهتم علم التربية بتنمية مهارات التعلم للأشخاص حتى يكونوا قادرين على استمرارية العملية التعليمية.

- أيضاً فإن تنمية مهارات حل المشاكل أصبحت الآن هامة مع العمل على تنمية القدرات الشخصية للتلاميذ وأصبح هناك احتياج إلى مهارات جديدة مثل تعلم الكمبيوتر الذي أصبح الآن واحد من أساسيات التعليم الذي يساعد التلاميذ على تنمية مهارة التفكير لديهم.

هذا الاتجاه في المنهج الدراسي لابد وأن ينظر أيضاً إلى العملية العلمية والعملية وذلك لتقوية واستمرار ظاهرة التعلم والتي أصبحت أحد معالم وظواهر العلم الحديث.

٤ - تحقيق الذات :-

- ١ - منذ بداية الستينات تم التركيز على مهارات المدرسين وكيفية تحقيق الذات كأحد عناصر تقييم المنهج النظرى .
- ٢ - أصبح ينظر إلى المنهج الدراسى كأنه عملية اكتشاف الذات والعمل على تكامل الخبرات .
- ٣ - كما أصبح التعليم هو عملية إتاحة الفرصة لانطلاق الفرد وإتاحة الفرصة لإثبات الذات .
- ٤ - المنهج الدراسى أصبح يوجه اهتماماً كبيراً بكيفية تحقيق الذات وكيفية جدية الاختيار للأفراد فكل فرد مسئول عن تحقيق أهدافه بشكل مستقل وأيضاً لإرشاد نفسه للاتجاه العلمى الذى يرغبه .
- ٥ - وأصبح تحقيق الفرد لذاته من الأشياء الهامة جداً للفرد وهو يحقق ويشجع رقى الفرد فهناك مثل يقول (حاول أن تكون أى شئ تستطيعه) - إن خبرات المنهج الدراسى يجب أن توضع للتحدى للعمل على امتداد شخصية الفرد وحتى تستطيع أن تعبر الحدود وأن تزيد عن المستويات العادية للفرد وللحصول على مميزات جديدة للأفراد .

٥ - ملائمة البيئة:-

هذا الموضوع يعتمد على افتراض أن كل فرد له مسئولية خاصة به وله أيضاً مسئولية أخرى أبعد من ذلك وهى مسئوليته حيال البيئة - فينظر للفرد على كونه عنصر واحد من عناصر البيئة والمجال المحيط فإن الفرد يتفاعل مع البيئة وطبقاً لهذا المنظور فإن الفرد يعتبر أحد عناصر التشغيل داخل البيئة - أن البيئة الطبيعية يجب أن تحترم وأن يتم الحفاظ عليها، أن العالم ينظر الآن للطبيعة بمنظور مستقل ومختلف وبالتالي فإن المدرسة مسئولة عن تنمية مهارات الأفراد الذين يعملون داخل المجتمع كمدنيين على أساس أن العالم يعيش فوق سطح كرة أرضية واحدة وعلى الجميع الإلتزام والنظر للمستقبل .

ولابد أن ينظر الجميع أبعد من مجرد المستقبل الشخصى والتنافسى للحصول على مكاسب شخصية وعلينا أن نتطلع لنظام عالمى للمحافظة على البيئة.

على المدرسين والمدرسين العمل على تعليم الأطفال والأجيال الجديدة كيفية الحفاظ على البيئة ومحاولة تنمية قدراتهم الشخصية للوصول للفهم الكامل حول البيئة ومشاكلها مع تخطيط استراتيجية متكاملة للمجتمع بأسره للحفاظ على البيئة من خلال المهارات الخاصة بكل فرد على حده.

الأبعاد المختلفة فى أساليب تقييم المناهج الدراسية:

هناك ثلاث عناصر أساسية تعتبر هى المصادر الرئيسية للمنهج الدراسى وهى أيضاً المداخل الطبيعية لإكساب الخبرة للفرد:

١ - طبيعية المجتمع الذى تحويه المدرسة التى تقوم فيه بدور تحويل الأطفال إلى أشخاص متجين لهذا المجتمع.

٢ - طبيعة المواد التى يتم دراستها.

٣ - اختيار التقييم الخاص بالدراسة المنهجية ومن المهم أن نطرح السؤالين

التاليين:

١ - ما هى عناصر التقييم الخاصة بتنمية الفرد تجاه المجتمع التابع له والذى يعيش فيه وأهداف المواد الدراسية التى يتم دراستها ؟.

٢ - إلى أى مدى يكون أى من هذه العناصر فى اتجاه الاثنين الآخرين.

وقبل تحليل أى منهج دراسى خاص باللياقة البدنية ونماذجها فلا بد من توضيح طرق التقييم من خلال:

١ - تنمية الطالب:

هناك ثلاث طرق أساسية لتنمية الطالب:

١ - تنمية طرق تصميم المنهج الدراسى الذى يعتمد على إيجاد طريقة التنمية

الطبيعية من خلال تخطيط البرامج التي تعتمد على الخبرة الشخصية للفرد واحتياجاته لهذه الخبرات وإختيار الأنشطة التي تتناسب مع احتياجاتهم.

٢ - التأكيد على إدارة الفرد لنشاطه الشخصى وتنمية مهاراته بالإضافة إلى كون المدرس له خبرات خاصة - فكل طالب عليه تحديد أهدافه الخاصة وعلى كل منهم تنمية قدراته بنفسه - وعليه الوصول إلى أهدافه منفرداً من خلال تنظيم برامجهم وأنشطته بشكل مستقل.

٣ - على مصمم المنهج الدراسى محاولة إيجاد التسهيلات والطرق المناسبة لوصول الفرد إلى أقصى درجات الاستفادة من البرنامج وذلك من خلال الاشتراك فى برامج اللياقة البدنية وبذلك يصبح الفرد على دراية بكيفية الوصول إلى درجة اللياقة الكاملة وبالتالي تحقيق الذات وتنمية قدراته الشخصية.

- وعلى مصممى البرامج العمل على إشراك الطلاب فى برامج تساعدهم على الفهم السليم للأساليب السليمة للحركة كجزء من الشخصية المتكاملة.

ويجب على مصممى البرامج أن يعلموا أن الطالب هو المحرك الأساسى لتقدمه فى مجال اللياقة البدنية وأن دور المواد هو خدمة الطلاب للعمل على إمدادهم بالمعلومات والخبرات اللازمة لهذا التقدم.

٢ - الأهداف الثقافية والاجتماعية:

هناك ثلاث نقاط رئيسية تهتم بدور المدرسة فى المجتمع:

* وظيفة المدرسة هى تجهيز الأجيال الجديدة للاشتراك الكامل كشخصيات مفيدة فى مجتمعهم.

* النظرة الراديكالية للمدرسة يجب أن تتغير للوصول إلى إعطاء الفرصة للجميع.

* يجب أن تعمل المدرسة على إعادة بناء المجتمع الحالى من خلال إمداد الجميع بنفس الفرص.

إن أغلبية خبراء التربية الرياضية عادة لهم نظرة فلسفية. وبالتالي فإن النظر إلى الدور الأولى للمدرسة هو التجهيز للاشتراك فى المجتمع الخاص بالكبار - هذه النظرة قد انعكست فى التربية الرياضية والتي تؤكد على ضرورة تنمية اللياقة البدنية للأسباب التالية:

- الاحتياج للمحافظة على الجسم خاصة فى المجتمعات التى تتميز بالتكنولوجيا العالية وبالتالي الحركة القليلة.

- التجهيز البدنى لرفع القدرة الدفاعية للمجتمع.

- لتحسين نمط الحياة.

- إن هذا الأسلوب فى التقييم يدعم ويؤكد المنهج الدراسى الذى يهتم بتنمية المهارات الرياضية فى الحياة اليومية للوصول إلى رياضة المنافسة.

- فى المجتمعات التى تنظر إلى المدرسة عن كونها أسلوب أو طريقة للتحول الاجتماعى فإن إشراك التربية الرياضية يدعم العلاقات بين الأفراد ويقويها من خلال الفرق الرياضية التى تدعم وتقوى روح الفريق ومهارات العمل مع الجماعة وبالتالي إعطاء نفس الفرص لنفس الأفراد وأيضاً البعد عن التفرقة سواء بالجنس أو اللون أو بالشكل ولزيادة القدرة على دمج المعوقين داخل المجتمع بشكل طبيعى.

- أن المجتمعات الديمقراطية الآن تعمل على مساعدة وإدخال الأهداف التربوية التى زادت فى الآونة الأخيرة وأصبحت صعبة المنال وأصبح الشعار هو (المساواة بين الجميع والوصول إلى التنمية الشاملة) وخاصة بالنسبة للأفراد الذين لديهم روح المنافسة والتطلع.

- وفى برامج الأندية التى تسمح للجميع بالمشاركة وخاصة الأفراد الذين لديهم الرغبة فعلى الأندية إتاحة الفرصة لهم من خلال الدعم المالى والخبرات الإنسانية سواء للمدارس أو للأندية.

- أما إذا كانت أهداف المنهج الدراسى فى اتجاه أهداف المجتمع فإن مهمة المجتمع بالنسبة للمدرسة هى التأكيد على التقدم فى كافة المجالات ومنها بالطبع التربية الرياضية التى يجب أن تعامل من خلال التربية المتكاملة فى المدارس ولا يجب إبعادها عن الموضوعات الأخرى لأنها تسهل عملية التفاعل بين أفراد المجتمع ويجب وضعها ضمن استراتيجيات المجتمع كأداة لنمو الفرد وبالتالي رقى المجتمع .

٣ - محتويات المواد التى يتم دراستها:

أحد الأسئلة الهامة فى دراسة المنهج العلمى (ماهى المعلومات الأكثر أهمية) و (ماهو أفضل محتوى لمنهج التربية الرياضية)، هناك اتجاه للعناصر الثلاث الرئيسية وهى:

- الصحة .

- اللياقة وارتباطها بالصحة واللعب .

- حركة الإنسان .

هؤلاء الذين يربطون بين الصحة واللياقة يؤسسون أهدافهم فى شكل اللياقة البدنية والعمل على تنمية البرامج المصممة للوصول إلى أهداف اللياقة المحددة. وتعتمد على تنمية قدرة العضلات والمرونة وتكامل الجسم. وكثير من مدربي التربية الرياضية يوضحون أن مبدأ (اللعب) كنشاط إنسانى أساسى أو الرياضة كنشاط إجتماعى عالمى - يعتمد على نظريات لها أهداف أولية:

* لتنمية المهارات والتى سوف تنمى الجانب التطوعى الذى يساهم فى تنمية الاهتمام باللياقة البدنية.

* للوصول إلى مستوى من المهارات يسمح بالرضا الشخصى بالاشتراك فى الحياة اليومية بالرياضة.

* تصميم المنهج الدراسى للوصول إلى الأهداف وتأكيدا على الأنشطة

الأكثر معرفة وشعبية وتنمية المهارات الخاصة بهذه الأنشطة والتأكيد على التمتع بهذه الأنشطة.

* دعم الحركة الإنسانية كموضوع هام مرتبط باللياقة البدنية والتي زاد الاهتمام بها وخاصة فى المدارس الإبتدائية والبرامج التى يتم تدريسها بها تؤكد على أساسيات هى (سلامة الجسم - وجود مساحات كافية لممارسة الرياضة - العلاقات أثناء المباريات).

المناهج الدراسية المقدمة للمراحل السنية (٥ - ١٢ سنة):

- إن ملاحظة الفروق والاختلافات الفردية خلال الفصل الواحد لمختلف المراحل السنية هى عملية شبيهة فى كل وقت وهامة - والبرنامج الرياضى الذى يعمل بشكل متتابع لابد وأن يعتمد على التفهم الكامل لطبيعة كل مرحلة سنية للأطفال والجداول التالية يوضح الخصائص المميزة لشخصية الطفل والاقتراحات الخاصة بالأنشطة الرياضية من عمر ٥ سنوات حتى عمر ١٢ سنة.

التنمية البدنية والإدراكية والاجتماعية

للأطفال وارتباط كل منها بالسنة

سنة ٥ سنوات

التنمية البدنية

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
يجب على كل طفل أن يشترك في كل الأنشطة وأيضاً كل الوقت المخصص لهذه الأنشطة.	حصة يومية ٢٠ - ٣٠ دقيقة سوف تساعد على النمو الصحي والتنمية الصحية السليمة.	الأطفال يحتاجون إلى أنشطة كثيرة.
يجب التركيز على استخدام أجزاء الجسم المختلفة وتمارين الوزن البدني وتمارين مع التحرك والانتقال.	زيادة معدل القدرة الجسمانية للطفل.	معدل النمو البدني يقل.
التمارين وألعاب القوى والأنشطة ذات الحركات الانتقالية والتي تنمي مرونة الجسم.	يصبح الطفل أكثر قوة وله مرونة جسمانية عالية.	زيادة قوة العضلات وتقليل وزن الجسم الثقيل.
العمل على فترات يساعد على إعادة النشاط مع تقليل التمارين ذات المجهود الكبير.	يشعر الأطفال بالتعب ويحتاجون إلى بعض الراحة.	يتزايد التحمل العضلي.
الدرجة والقفز / مركز الوزن على مختلف أجزاء الجسم يساعد على التوازن الجيد.	الإحساس بالتوازن ينمي ويكون التوازن صعباً نسبياً.	مركز الجاذبية الأرضية مازال تأثيره عالياً.

الخصائص	المفهوم الضمني	الأنشطة المقترحة
غالباً ما يتم توجيه الطاقة إلى التحكم في الجسم مع التحكم في الأغراض الأخرى.	الأنشطة بدون استخدام أدوات مهم جداً.	أنشطة مع الحركة في الرقص والمباريات وألعاب القوى يجب التركيز عليها.
تنمية المهارات العامة أسهل من تنمية مهارات معينة بشكل محدد.	أنشطة مع الحركة أسهل من الأنشطة التنفيذية.	الأنشطة العامة الغير تنفيذية مهمة جداً.
الغالبية تستطيع الجرى مع البالغين.	ربما يستخدم الجرى في الأنشطة.	الإيقاف - البدء - تغيير الاتجاهات - السرعة في الجرى.
من الأفضل استخدام الأنشطة الحركية مع الحركة والتحرك ما تزال مطلوبة.	يتم استخدام وقت أكبر في التدريب على الأنشطة الحركية ذات الحركة.	الدرجة - القفز - التزلج وغيرها بمختلف الطرق والأساليب.
يتم البدء في استخدام الأدوات.	التعامل مع الأدوات ما يزال صعباً ربما قذف الشيء باستخدام الأطراف مع القدرة على استلام مع تدريبات التنطيط بالكرة.	يجب استهلاك وقت أكبر من الأنشطة الغير تنفيذية. مع تدريبات إلقاء الكرة وشوطها استلام الكرة أسهل بالنسبة للكرات الصغيرة - مع استخدام الكرات الكبيرة على أسطح مجهزه تصلح للبداية في التعامل مع الكرة وتنمية مهارات استخدام الكرة.
ربما يستطيع الطفل إجادة مهارة معينة في حين أنه يعتبر الأخرى صعبة.	على المدرس أن يتوقع اختلافات مهارية بالنسبة للأطفال.	الأطفال ذوي المهارة العالية يجب العمل على تعلمهم بعض التمارين ذات التحدي والأطفال ذوي المهارة القليلة يجب تشجيعهم ولا يجب الضغط عليهم

التنمية الإدراكية لسن ٥ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
التوجيه خلال التمارين يجب أن يكون باختصار وربما يحتاج الأطفال إلى تكرار تذكيرهم بالتمارين.	تغيير الأنشطة والتمارين المستخدمة.	الأطفال لديهم قدر قليل من الانتباه والتركيز.
إعادة تذكير الأطفال بالمهام المطلوبة وإجراءات الأمان.	ربما يتناسون وربما لا يرغبون في اللعب وحدهم لفترة طويلة.	إختلاف قدرة التركيز.
تكوين تمارين روتينية محددة مع تكرار التمارين التي يحبها الأطفال والتي تنمي مهارات التحكم الجسماني لديهم.	بعض التمرينات الروتينية هو أمر هام مع التركيز على التمارين التي يحبها الأطفال.	إعادة التمارين هو شيء يرغبه الأطفال ويكون عنصر أمان لهم.
يجب أن يكون الأطفال متجاوبين قدر الإمكان مع أنواتهم.	يجب توفير أنوات لكل طفل.	عادة ما يرغب الأطفال أن يكونوا مشتركين في التمارين.
حل المشاكل هو شيء هام مع ضرورة العمل على اكتشاف الجسم - المجهود - المساحة والعلاقات.	يسعد الأطفال بحل المشاكل واكتشافها.	أصبح الأطفال قادرين على التعلم.
الموسيقى والأجهزة الخاصة بها يتم استخدامها في الرقص.	يعمل الأطفال على إدراك التناغم الموسيقي وابتكار التناغم الخاص بكل منهم.	يسعد الأطفال بالرقص والأنشطة التناغمية.
استخدام تخيل الأطفال والإبتكار والدراما.	يجب الأطفال الرقص التعبيري مع مصاحبة الموسيقى مع زميل.	يكون الأطفال ميزة التخيل ويحبون الدراما.
يجب أن يتعلم الأطفال إجراءات الأمان حتى يتم تجنب الإصابة.	يجب أن يعمل الأطفال تبعاً لقدراتهم وإمكاناتهم.	عادة ما يكون الأطفال خائفون.

التنمية الاجتماعية لسن ٥ سنوات

الخصائص	المفهوم الضمني	الأنشطة المقترحة
الأطفال ما زالوا غير مدركين للناحية الاجتماعية.	التعاون مع زميل ربما يكون صعباً.	العمل منفرداً ربما يكون أفضل مع التعود على العمل مع زميل لفترات قصيرة بهدف التعود على ذلك.
	يجد الأطفال صعوبة في فهم العمل ضمن الجماعة.	مباريات الفرق ربما تشكل مشكلة لأن الطفل ربما لا يكون إيجابياً بشكل دائم.
	التهدف وحصد النقاط ليس مهماً.	مسابقات الجري والسباقات هي الوسيلة المناسبة لذلك.
الأطفال يحتاجون للثبات والتأكيد.	يجب العمل على تعليم الأطفال من الخبرات ما يساعدهم على زيادة روح التحدى للوصول للنجاح.	أعطاء مكافآت للعمل الجيد والمجهود الزائد.
يتم تعليم الأطفال كيفية العمل على أخذ دورهم في تنفيذ البرامج والتمارين المختلفة.	يقوم الأطفال بذلك إذا كانت الأنشطة مناسبة بالنسبة لهم.	يجب ألا يتم إجبار الطفل على العمل مع الآخرين.

التمهية البدنية

سن ٦ - ٧ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
يجب أن يشترك جميع الأطفال فى كافة الأنشطة وكل الوقت المخصص لهذه الأنشطة.	حصى يومية كل منها تشكل ٣٠ دقيقة سوف تؤكد وتنمى الصحة.	الأطفال يحتاجون إلى تمارين شديدة.
إعادة التمرينات الرياضية السابقة والمهارات التى تم اكتسابها هو شئ مطلوب فى مختلف المواقف.	تحسن صحى ويصبح الأطفال ذو قوة أكبر وأجسامهم أكثر مرونة.	هناك استقرار نسبى فى أطوال وأوزان الأطفال.
نحتاج إلى كثير من الأنشطة لتحسين قدرة التحكم فى الجسم والتحكم فى الأدوات.	ربما يحاول الأطفال إظهار أنهم يعملون كل شئ ويقوموا بتعليم زملائهم.	ما زالت الأرجل قصيرة بالمقارنة مع الجذع ولكن تنمو الأرجل بشكل مستمر.
زيادة التمارين التى تنمى روح التحدى للوصول إلى التوازن مع تقديم تمارين جديدة توضح التوازن على الأرض وعلى الأجهزة المختلفة.	الأنشطة التى تتطلب التوازن هى هامة جداً.	مركز الجاذبية الأرضية هو قريب من البالغين.
مسك وتنطيط الكرة باستخدام اليدين والقدمين هو من التمارين المناسبة فى ذلك.	تنفيذ التمارين باستخدام أدوات تتزايد بشكل مستمر التركيز بالعين وعلى الأدوات.	زيادة قدرة الأطفال على التركيز بالعين وعلى الأدوات.

التنمية البدنية لسن ٦ - ٧ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
تكون التوجيهات قصيرة ويجب على كل طفل أن يكون معه الأدوات المناسبة.	لابد أن يكون للأطفال أكبر قدر من الإيجابية أثناء أداء التمرينات.	يفرح الأطفال بالتمارين الخاصة بالتحويل الفجائي للطاقة.
إعادة التمارين الحركية في الرقص والمباريات وألعاب القوى.	الجرى- التزحلق- القفز - الجرى من أهم التمارين داخل البرنامج.	يتعلم الأطفال التحكم يتم وممارسة كافة الأنشطة ذات الحركة.
إبتكار أوضاع توازن جديدة أو طرقاً جديدة للنقل بأجزاء الجسم المختلفة في اتجاهات مختلفة مع استخدام أدوات مختلفة.	إعادة التمارين الخاصة بتنمية المهارات مع إضافة تمارين أخرى.	المهارات والتحكم تنميتهم من خلال الأنشطة العامة.
استخدام أجزاء الجسم المختلفة مع الأدوات المختلفة ومنها الكرة والعصى وغيرها.	يختلف الأطفال حسب قدراتهم لاستخدام الأدوات.	المهارات التنفيذية تنمى ببطء.
أنشطة الكرة هامة جداً مع النط بالحبال لزيادة التحكم في العضلات.	الأنشطة التي تتطلب تحكماً في العضلات القصيرة تكون صعبة.	المهارات المتخصصة تنمى ببطء.
يجب تشجيع جميع الأطفال للإشتراك بأكثر قدرة ممكنة لديهم.	إختلاف القدرات لا يتضح.	قدرات الأولاد والبنات لا تختلف.

التربية الإدراكية

لسن ٦ - ٧ سنوات

الخصائص	المفهوم الضمني	الأنشطة المقترحة
الانتباه مازال قليلاً.	تكون الحصص قصيرة وفيها مختلف الأنشطة.	تغيير الأنشطة والمهام مع ضرورة أن تكون التوجيهات قصيرة وبسيطة ليسهل فهمها.
تحسين قوة الأطفال الإدراكية.	أصبح الأطفال ذو إدراك أعلى.	سوف يتفهم الأطفال التوجيهات والشرح الملقى عليهم.
الأطفال يتولد لديهم الرغبة في إسعاد الآخرين.	يحتاج الأطفال إلى المكافآت والتشجيع والتفهم.	يجب أن يتم إبلاغ الأطفال بالإيجابيات والسلبيات الخاصة بهم.
يكون الأطفال ذو خيال واسع ومبتكرين ويتمتعون بالدراما.	لا بد أن تكون الأنشطة مساعدة على الابتكار والتخيل.	إبتكار مباريات ورقص وألعاب قوى يتناسب مع رغبات الأطفال.
عادة ما يتم السؤال بكلمة (لماذا؟).	لا بد أن يساعد البرنامج على أساليب حل المشاكل.	وضع مهام تستخدم حل المشاكل مع تحديد الطرق والتدريس المستخدمة.

التنمية الاجتماعية لسن ٦ - ٧ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
توضع كيفية الأفعال غير التربوية.	يضحك الأطفال حتى في المواقف السخيفة.	لم يتم ادراك الشعور بالنفس الإنسانية بعد.
أولاً يجب أن يلعب الأطفال وحدهم أو مع زميل واحد - لأن اللعب ضمن مجموعات كبيرة غير مؤثر.	ربما من الأفضل اللعب ضمن مجموعات تتكون من ثلاث إلى أربع أطفال.	فترة الانتقال يجب أن تراعى عند الانتقال من اللعب من فرداً إلى اللعب ضمن الجماعة أو الفريق.
تفهم مختلف الأنماط الاجتماعية لهو أمر هام.	لا بد أن يسمح المدرس بتكوين المجموعات مع تغييرها.	تتزايد الصداقات بشكل مستمر.
غالباً ما لا يسبب الطفل الذي يلعب مع زميل مناسب المشاكل.	الأطفال يسعدون باللعب مع زميل من الجنس الآخر.	هناك اختلافات بسيطة بين الأصدقاء من نفس الجنس أو من جنس مختلف.
يجب أن يكون الأطفال متكافئين عند إكتسابهم المهارات - ويجب أن يكافئ في كل طفل ويشجع لأدائه الجيد.	يجب أن يسمح البرنامج بالفروق الفردية بين الأطفال.	أن الأطفال سوف يدركون بأن هناك أطفال لديهم مهارات أكثر من آخرين.
يجب أن تمنح الفرصة للأطفال للأسئلة ويجب على المدرس أن يجيب عليها ويصحح الأخطاء الناتجة عن قلة المعرفة.	يجب أن يعلم المدرس أن هذه هي أهم مسؤولياته.	الأطفال عادة يخشون المدرسين.

التربية البدنية

سن ٨-٩ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
أكبر عدد من الأطفال يجب أن يشترك في كل الوقت.	الحصص من ٣٠ - ٤٠ دقيقة وعلى الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.	الأطفال يحتاجون إلى أنشطة شديدة.
ربما يتم استخدام المهارات السابقة بطرق تنافسية مختلفة.	الأطفال لديهم توازن جيد ومرونة وقوة.	الوزن والطول للأطفال أقوى ومستقر.
أنشطة التوازن التنافسية بالجسم وبالأدوات يجب أن تدرس ويتم التدريب عليها جيداً.	التوازن رائع ويجب أن تستخدم في الرقص والمباريات وألعاب القوى.	الجزء الأعلى من الجسم في وضع أفضل من الجزء الأسفل.
يجب أن يتعرض الأولاد والبنات لأنشطة بدنية متعددة وكثيرة.	يجب أن تشمل كافة الأنشطة كل من الأولاد والبنات معاً.	ربما يكون هناك اختلافات بدنية بين الأولاد والبنات وتظهر بعض علامات البلوغ عند سن ٩ سنوات.
وضع خطة لتشمل كل من الأولاد والبنات في الرقص والمباريات وألعاب القوى بحيث تتواءم مع مختلف التكوينات الجسمانية بالنسبة لهم ولعب مباريات بالتعاون بينهما.	بعض ملامح البلوغ تظهر نتيجة عمل الهرمونات وعدم انتظامها.	تغيرات جسمانية تحدث للبنات في سن (٨ - ١٢) وللأولاد في سن (٩ - ١٣) من العمر.

التنمية البدنية لسن ٨ - ٩ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
إختار الأنشطة التنافسية والتوازنية في الرقص والمباريات وألعاب القوى.	الأطفال يحتاجون إلى برنامج توازن معداً إعداداً جيداً.	تتضح الفروق الشخصية التي تظهر نتيجة البلوغ ونتيجة الخبرات السابقة.
يعمل الأطفال منفردين أو في أزواج للوصول للحد الأعلى للأنشطة والمهارات والعمل على تنميتها.	يحتاج الأطفال إلى أنشطة أكثر تشتمل على تدريبات على مهارات وخبرات جديدة لامتصاص الطاقة.	الأطفال متجاوبون وذو طاقة وربما تكون لديهم طاقة زائدة وتصرفات سريعة غير واعية.
التدريب على التحكم بالكرة بالقدم واليد منفرداً أو مع زميل أو في مجموعات صغيرة.	أنشطة باستخدام المعدات يجب البدء فيها لتنمية رياضة معينة.	(العين - اليد) و (العين - القدم) والتناسق بينها لهو شئ جيد.
أنشطة مهارات التحرك تشتمل استخدام الأجهزة والمعدات مع تنظيم التمرينات التنافسية.	أنشطة في الرقص والمباريات وألعاب القوى يجب ألا تكون متشابهة وتزداد تعقيداً.	تنمية مهارات التحرك بشكل محدد ومتخصص.
إشارات توضيحية التوازن وأجزاء الجسم تقود الحركة في: - الرقص. - تمارين التوازن في ألعاب القوى. - إلقاء ومسك وشوط الكرة والتحكم في الأدوات المساعدة بأساليب مختلفة في المباريات تعمل على تنمية وصقل المهارات المختلفة.	إختيار المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة لليدين والقدمين والأنكل والساعدين.	مهارات التحكم تزداد وتنمى.

التنمية الإدراكية لسن ٨ - ٩ سنوات

الخصائص	المفهوم الضمني	الأنشطة المقترحة
يرغب الأطفال تنفيذ المهام بجودة عالية.	يجب أن يكون لديهم الخبرات اللازمة للوصول للنجاح.	استخدام أساليب تعليمية تشجيعية. - يجب ألا يتم مقارنة أداء الأطفال مع المعايير العالية والمتقدمة ولا يجب إخراجهم من التمارين لكونهم لا يؤدون التمارين بشكل جيد.
الذاكرة تقوى.	يستطيع الأطفال التركيز ولفترة كبيرة من الوقت.	الحصص من (٣٠ - ٤٥) دقيقة.
زيادة الشعور الإجتماعى.	يستطيع الأطفال أن يشكروا وأن يتأثروا بالآخرين.	يلعب الأطفال جيداً مع شريك أو فى مجموعات حتى أربعة أفراد فى الرقص والمباريات وألعاب القوى.
التفكير يتحول ليكون مثل البالغين.	حل المشاكل بتنمية الأسس الإجتماعية بشكل أكثر تعقيداً.	يرغب الأطفال فى تنفيذ خطوات معينة وعمل استراتيجيات فى المباريات.
وضوح الفروق الشخصية فى شخصية كل طفل والأشياء التى يحبها.	يهتم الأطفال بقدراتهم ورغباتهم - بدء مرحلة تكوين الشخصية.	تختلف كل شخصية عن الأخرى وربما يحدث صدام - يجب على المدرس أن يكون المجموعات بشكل أكثر حرصاً.

التنمية الاجتماعية لسن ٨-٩ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
لابد من توضيح القواعد والاسس مع الإشارة إلى قواعد التصرف السلمية دائماً.	ربما الخشونة وعدم الإهتمام والمناقشات والمشاحنات فى أغلب الأوقات.	المكسب والخسارة أصبحت من المميزات الأساسية.
	يرغب الأطفال فى تحمل المسؤولية والتعامل مع الآخرين كالكبار.	الأطفال بين مرحلتى الطفولة والبلوغ.

التنمية البدنية

سن ١٠-١١-١٢ سنة

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
لابد أن يتم إشراك كافة الأطفال خلال كل الوقت.	حصى (٣٠ - ٦٠) دقيقة وعلى الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.	يحتاج الأطفال إلى أنشطة شديدة.
يجب أن يكون الأطفال قادرين على العمل طبقاً لقدراتهم وتبعاً لمستواهم ومستوى التقدم.	اختلافات كبيرة في التكوين الجسماني والقدرة داخل الفصل.	وضوح الاختلافات الشخصية بين الأفراد.
تعليمات متقدمة مع رغبة في أداء نموذجي للمهارات الرياضية بالنسبة للمتميزين.	التدريب على المهارات الأكثر تقدماً ويتم استخدامها لرياضة معينة.	نمو مضطرب في القوة والتحكم في عضلات جسمه.
البنات تحتاج إلى تشجيع أكثر أثناء المشاركة في التدريبات.	البنات تصل لمرحلة البلوغ جسمانياً وإجتماعياً أكثر من الأولاد.	يلاحظ أن البنات أكثر طولاً وعلمياً أكثر من الأولاد.
ضرورة مواظبة كل من الأولاد والبنات للتمرينات الخاصة بالرقص وألعاب القوى والتي تتطلب مرونة وعلى المدرس أن يشجع التنافس والتوازن والأوضاع الجسمية وتمارين نقل الوزن واستخدام أجزاء الجسم المختلفة لزيادة المرونة الجسمانية.	تظهر البنات قابلية أكثر من الأولاد خاصة في الأنشطة التي تتطلب قدراً من المرونة.	تقل المرونة خاصة في الأولاد لأنهم لا يرغبون في ممارسة التمارين ذات المرونة العالية.

التنمية الإدراكية لسن ١٠-١١-١٢ سنوات

الخصائص	المفهوم الضمني	الأنشطة المقترحة
يستمتع الأطفال ببعض الأنشطة العقلية ويفضلون المبادئ المجردة والوصول للحقائق.	لابد أن يشمل البرنامج بعض الأنشطة العقلية متزامنة مع الأنشطة البدنية.	يتعلم الأطفال أسس القراءة والمعرفة والالتزام بالمبادئ والأسس ومنها عناصر الحركة وربما يستطيع المدرس مناقشة اللياقة البدنية ومبادئها مع وضع ما يناسب تنمية اللياقة داخل البرنامج الخاص بالتدريبات. ربما يرغب الأطفال في معرفة وتعبق التاريخ لرياضة معينة والرياضيين المحترفين.. إلخ - القواعد الرياضية تصبح هامة جداً.
يستمتع الأطفال بالاعتراض والجدال.	ربما يستخدم الإعتراض بشكل أكبر في أثناء إقامة المباريات.	تكوين مجموعات كبيرة وصغيرة هو مناسب جداً عندما يرغب الأطفال في تنمية واكتساب المهارات المتخصصة.
زيادة الرغبة في الهويات والأنشطة العقلية.	بعض الأطفال يكونوا ذو مهارة عالية في بعض الرياضات.	زيادة التمارين التنافسية بالنسبة للأطفال ذوي المهارات العالية والعمل على أن يساعد الأطفال ذوي المهارات العالية زملائهم ذوي المهارات القليلة.

التربية الاجتماعية لسن ١٠-١١-١٢ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
يتم عمل المجموعات من خلال فهم المدرس لنوعية الأطفال وإتجاهاتهم مع مراعاة خلط المستويات وفي بعض الأحيان يتم فصل الجنسين عن بعضهما حيث ربما يؤدي ذلك لزيادة المهارات والإنتاجية.	ربما تظهر الكره للمجموعات الأخرى.	تصنيف المجموعات تبعاً للمرحلة السنية والاتجاهات.
يجب على المدرس ترتيب الأنشطة مع ما يفضله الأطفال في عقولهم.	يهتم الأطفال برد فعل المجموعة ومستواها.	الأطفال يرغبون في موافقة المجموعة.
تفاوت رغبات الأطفال بالنسبة للمباريات والرقص بأنواعه المختلفة.	النموذج الرياضي يجب أن يتم مناقشته مع الأطفال في الوقت المناسب.	النموذج الرياضي هو شئ هام في حياة الطفل.
لا بد أن يكون المدرس عادلاً ومشجعاً للأطفال ومتجاوباً.	يشعر الأطفال بقيمتهم من خلال آراء واحترام الآخرين.	الأطفال يضعون قيمهم.
	يرغب الأولاد في الأنشطة التنافسية وذات المهارات العالية وترغب البنات في الصداقة وربما يكون لديهم تقييم للمهارات بشكل أقل من الأولاد.	الأولاد والبنات ينمى لديهم رغبات منفصلة.

التنمية الاجتماعية لسن ١٠-١١-١٢ سنوات

الأنشطة المقترحة	المفهوم الضمني	الخصائص
لا بد من الملاحظة المستمرة - لكن يجب ألا يتم إجبار الأطفال على التدريب إذا لم يكونوا يفضلون ذلك. - يجب أن يتم إدراك المستويات المختلفة للأطفال وما هي المستويات التي وصلوا إليها خلال المراحل المختلفة من التدريبات أثناء تنفيذ البرنامج ككل.	لا بد أن يستخدم البرنامج أسس حل المشاكل - مع تدريس الطرق المختلفة لذلك مع التفرقة بين الأطفال تبعاً للفروق الشخصية بينهم خاصة إذا كان الجميع ناجح.	يرغب الأطفال أن يكونوا مشهورين ويحتاجون إلى الإفتخار بأنفسهم.

الفصل الحادى عشر

تخطيط المنهج الدراسى

- * تخطيط المنهج الدراسى
 - * كيفية تخطيط المنهج الدراسى
 - * أهداف المنهج الدراسى
 - * دراسات خاصة بالمجتمع.
 - * دراسات خاصة بالطلاب.
 - اقتراحات يقدمها المتخصصون فى مجال التربية الرياضية.
-

تخطيط المنهج الدراسى

تنمية المنهج الدراسى تشتمل على عملية اتخاذ القرار التى يتم طبقاً للفلسفة والأهداف الخاصة بالتربية الرياضية وتصميم البرنامج التنفيذى.

إن الإجراءات الخاصة بتنمية المنهج الدراسى تختلف من موقع لآخر ولكن هناك إجراءات عامة لا بد أن يتم توظيفها. لذا يجب إتاحة الفرصة للمدرسين بإعطاء آرائهم فى تحسين الخطة الموضوعية فذلك سيسهل عليهم إجراء العملية التنفيذية للبرنامج ككل والعمل على حل أى مشاكل من الممكن أن تحدث بشكل مفاجئ خلال مراحل تنفيذ الخطة الموضوعية نظراً لأن المدرسين لهم دور حساس جداً فى الناحية التنفيذية للبرنامج وهناك بعض الواجبات التى يجب مراعاتها أثناء تخطيط المنهج الدراسى.

(١) على مخططى وواضعى البرامج ضرورة حضور المحاضرات التى تدرس فيها هذا النوع من الدراسات ليكونوا على علم بتطوير هذا الاتجاه وعليهم أيضاً عدم وضع منهج جاف لا يقبل التعديلات وضرورة أن تكون نظرة البرنامج الدارس هى نظرة شاملة ويتطلب ذلك أن يكون من بين أعضاء الفريق أشخاص قادرين على استخلاص البيانات وتحليلها والوصول إلى النتائج التى تؤكد أو تنفى صحة اتجاه الدراسة وهل هناك ضرورة لتعديل المنهج أم لا وضرورة وجود توافق بين خبراء التربية الرياضية ومسئول إدارة التربية وكيفية قيام الفريقين بحل المشاكل التى من الممكن أن تحدث حينذاك.

(٢) وهناك أيضاً عنصر الوقت ونوع المدرسين والمدرين الذين يعانون فى بعض الأحيان من صعوبة مسئولياتهم فى التدريس فى المدارس.

٣) وهذه القاعدة الأساسية تشتمل على قوائم بالأهداف المطلوب الوصول إليها وليس مجموعة من الموضوعات التي يتم دراستها فقط. وهي شرح للافتراضات والالتزام والأسس.

ويمكن أن يتم تقسيم المنهج الدراسي إلى قسمين هما: البناء وعدم التحرر.

إن عملية البناء تشمل خلق للخطط والموضوعات داخل المنهج الدراسي ومن الممكن تكليف لجنة صغيرة تتكون من شخص أو شخصين أو مجموعة صغيرة وعليها تنمية وتحسين موضوعات المنهج الدراسي من خلال وضع مجموعة من الخطط المساعدة وبعض الأهداف التفصيلية.

إن عملية عدم التحرر تشمل مناقشة الموضوعات والمشاكل وعرض البدائل بناء على اقتراحات لجنة البناء والتكوين للمنهج الدراسي وربما تظهر بعض نقاط الخلاف في وجهات النظر وعلى اللجنة حل تلك المشاكل من خلال الرجوع للقاعدة الأساسية التي توضح الأسس التي تم الموافقة عليها أولاً ومن الممكن أن يتم إعادة تعريف لهذه الأسس بناء على ما تم استخدامه من آراء. وكلا من النظريتين هما دليل يوضح فلسفة البرنامج الموضوع ومشكلاته ومنها الأهداف والموضوعات والأنشطة التربوية وإجراءات التقييم.

أيضاً لابد من توضيح التفصيلات الخاصة بالمنهج الدراسي ولا بد أن تتصف بالمرونة بحيث تتلائم مع طبيعة الطلاب والمدرسين القائمين على التنفيذ.

إن عملية التخطيط تبدأ من خلال التركيز على مهمتين أساسيتين هما: (١) الفلسفة. (٢) تحليل الموقف الحالي.

إن عرض افتراضات النظرية وكيفية تقييمها لهو من الأمور الأساسية لتوضيح المنهج الفلسفي والأسس التي سيتم بناء النظرية والمنهج الدراسي عليها.

وهناك أيضاً اختبارات التجمع والهيئة المسئولة عن التربية الرياضية والبيئة المحيطة والتي سيتم تنفيذ المنهج الدراسى داخلها.

إن مخططى المنهج الدراسى ربما يتولد لديهم الرغبة فى إتباع أحد النظريات المعروفة أو برنامج معين وفى ذلك خطورة حين أن ذلك يعنى إمكانية عدم توائم تلك النظرية مع طبيعة التجمع بالإضافة إلى طبيعة وأسلوب كل فلسفة عن الأخرى فى الشكل والتطبيق.

كيفية تخطيط المنهج الدراسى:

لتحديد طريقة بدء التخطيط للمنهج الدراسى علينا بالإجابة على بعض الأسئلة التربوية الهامة:

- ١ - ما هو الهدف التربوى الذى يجب على المدرسة أن تصل إليه.
 - ٢ - ما هى الخبرات التربوية المطلوبة للوصول إلى الأهداف المطلوبة.
 - ٣ - كيف يمكن تنظيم وتشغيل هذه الخبرات التربوية.
 - ٤ - كيف يمكن أن نحدد طريقة الوصول للأهداف المطلوبة.
- هذه الأسئلة تقودنا إلى أربعة خطوات يتم اتباعها لتنمية المنهج الدراسى وهى:

- تحديد الأهداف العامة - إختيار الخبرات المطلوبة - تنظيم وتوظيف الخبرات المطلوبة - التقييم.

أهداف المنهج الدراسى:

دراسات خاصة بالمجتمع ودراسات خاصة بالطلاب والاقتراحات التى يقدمها المتخصصون فى مجال التربية الرياضية.

دراسات خاصة بالمجتمع:

- أن المجتمع هو أكثر من كونه مكان يعيش فيه الناس الذين يتقاسمون مكان ما ورغبات ومعتقدات وقيم.

إن علم السكان والهجرة قد قلل الشعور بالمجتمعات وحياة كثير من الأشخاص وخلق كثير من الانقسامات داخل المجتمعات - لم يعد لكل مجتمع ملامحه وشخصيته الخاصة به والتي يجب تقييمها بواسطة واضع المنهج الدراسى .

إن المدرسين يعتقدون أنهم يفهمون المجتمع الذى يعيشون فيه وعلى أى حال فإن المدرسين من خارج هذا المجتمع بالتأكيد لا يوجد لديهم الفهم الكامل لثقافته .

ماهى الصفات الأساسية للمجتمع:

(١) حاول إيجاد خريطة للمنطقة المحيطة وحدد حدود هذه المنطقة وحاول تقسيم المنطقة التى تم تحديدها بحيث تفرق بين المناطق التى بها نسبة إسكان بكثافة عالية والمناطق الأخرى ذات الكثافة السكانية القليلة وأيضاً حدد المناطق التى بها نسبة إسكان ذات دور واحد أو إسكان ذو أدوار متعددة وهل الشقق هى شقق تمليك أو إيجار وحاول تحديد موقع المدرسة والحدائق والأماكن المفتوحة - المكتبات والأسواق على الخريطة وهى وسائل النقل العامة متاحة أم لا .

(٢) من هم الفئات التى تعيش داخل هذا المجتمع ؟
- ما هو توزيع الفئات السنية لأفراد المجتمع - ماهى اللغة التى يتكلمون بها وما هى خلفياتهم التربوية والديانة التى يدينون بها - هل السكان هم سكان دائمين أم متقلين .

(٣) ما هى الملامح والصفات الإقتصادية لهذا المجتمع ؟
- ما هو العمل الأساسى لأفراد المجتمع - من هم العاملين الأساسيين
- ما هو طبيعة عملهم - ما هو متوسط الدخل لديهم .
- هل هناك أكثر من شخص داخل الأسرة الواحدة يعمل - ما هو معدل البطالة - ما هو الدعم المالى الذى يقدم للمدارس الحكومية والمدارس الخاصة
- المؤسسات التربوية الأخرى والخدمات الصحية .

(٤) ما هو النظام السياسى السائد فى المجتمع ؟

- ما هو شكل ووضع الحكومة ومن يمتلك السلطة وشرح طريقة التصويت فى الانتخابات فى المنطقة هل ينقسم المجتمع إلى فئات أو نقابات - جمعيات - مؤسسات أخرى لها أهداف سياسية .

(٥) ما هى الصبغة الثقافية السائدة فى المجتمع ؟

- ما هى الأنشطة الأكثر شيوعاً فى المجتمع - ما هو الشئ الذى يفخر به أعضاء المجتمع - وما هو الأمر الذى يأسفون عليه - ما هى الأشياء التى لا يوافقون عليها - ما هى أمنياتهم - ما هى نسبة الجرائم الذى تحدث هل يخاف الناس من الجرائم - ما هى نظرة أعضاء المجتمع للمجتمعات المجاورة . من الممكن وضع إجابات للأسئلة السابقة عن طريق الملاحظة المباشرة عن طريق التنقل بين المجتمع وهناك بعض الإجابات الأخرى التى يمكن الحصول عليها فى المكتبات العامة أو المكاتب الحكومية - وهناك بعض الأسئلة تتطلب مقابلات شخصية لعينات من المجتمع وعلى الملاحظ القائم بهذا العمل ضرورة إبعاد آراءه الشخصية واستنتاجاته إذا كانت نظرة المجتمع للتربية عن كونها كوسيلة لتجهيز المجتمع فعلى واضعى البرنامج الدراسى ضرورة أن يعكس برنامجهم هذا المبدأ وإذا كانت نظرة المجتمع أن التربية هى أداة لإعادة بناء المجتمع - فلا بد أن يتم توجيه الانتباه إلى ذلك أثناء تخطيط المنهج الدراسى مع ضرورة إعطاء الفرصة للطلاب للإبتكار من خلال ممارسة الأنشطة غير التقليدية وعلى واضعى المنهج الدراسى مراعاة نظرة المجتمع لدور التربية الرياضية .

دراسات خاصة بالطلاب:

لابد أن تكون هناك عملية تحليلية للأشخاص الذين سيقوم البرنامج الدراسى بخدمتهم والحصول على هذه العملية التحليلية يتم بطريقتين:
(١) أن يتم إعطاء محاضرات لكل مجموعة سنية متقاربة .

٢) الحصول على معلومات عن الملامح الرئيسية للمجتمع وكل من الطريقتين ذات أهمية كبيرة. إلا أنه لا بد من إعطاء بعض التحديدات عند إجراء عملية التحليل وهو في بعض الأحيان داخل المجموعة التي يتم عمل عملية البحث عليها يكون بعض أفرادها ذو قيم شاذة عن باقي أعضاء مجموعة البحث أو العينة ومثال ذلك فإن القاعدة العامة تؤكد أن الأولاد أسرع في عملية الجرى عن البنات ولكن في بعض الأحيان نجد أن هناك بنات أسرع في الجرى من الأولاد مع ملاحظة أن كلا من الولد البطيء والبنات السريعة هم أطفال عاديون وهذا ما يستدعي أن يكون المنهج الدراسي مرناً ويتحمل أية تعديلات بناء على قدرات الطلاب وإمكانياتهم.

٢) ما يجب مراعاته هو عدم القبول بأية اقتراحات مسبقة أو معتمدة على خبرات سابقة ووضعها كأساس أثناء تخطيط المنهج الدراسي الجديد لوجود مجموعة مختلفة من العناصر التي من الممكن أن تغير هذه الفرضيات تماماً. وهناك ملامح رئيسية تختص بمجموعة أفراد لهم عمر سنّي واحد إلا أن العمر ليس هو العنصر والمؤشر السليم لتنمية المنهج الدراسي ويجب أن نتوقع اختلافات كبيرة داخل المجموعة السنية الواحدة.

ملامح المجموعة السنية الواحدة

- الطفولة المبكرة من ٣ - ٧ سنوات

- النمو الجسماني الطبيعي وملامحه: الأرجل طويلة، ويتطلب ذلك إعطاء بعض المهارات وكثير من التمرينات والتدريبات.
- الرغبة في اللعب المنفرد مع الرغبة في وجود موافقة من البالغين حوله وهذا يتطلب ضرورة تنمية مهارات اللعب الجماعي ومشاركة الغير وأيضاً زيادة الإدراك بالحركات ولكن مع عدم الرغبة في الحصول على راحة.
- التفكير ليس منظماً بشكل منطقي أو تبعاً للقواعد المنطقية التفهم والتفرقة بين الخطأ والصح والاستقلالية تتزايد مع الوقت.

- الطفولة من ٨ - ١٢ سنة

- النمو الجسماني يكون مستقراً وربما يحدث بشكل أكبر للبنات خلال تلك الفترة وزيادة القوة ونقص المرونة.
- تتزايد المهارات وبالذات المهارات الجسمانية.
- زيادة الارتباط بالمجموعات وبداية نمو الشخصية المستقلة.
- زيادة القبول للقواعد مع ظهور عناصر التشويق التي تختلف تبعاً للجنس.

- البلوغ وسن المراهقة ١٣ - ١٨ سنة

- نمو مفاجئ ووضوح الفروق الجنسية بين الولد والبنات.
- تتزايد هذه الفروق مع زيادة العمر.
- قبول الصداقة مع الجنس الآخر تعتبر مقبولة.
- تتزايد المهارات وزيادة الاستقلالية عن الوالدين وزيادة نمو الشخصية المستقلة وزيادة الرغبة في التعامل مع المعلومات المعقدة نسبياً.

*** البلوغ من ١٨ - ١٠ سنة**

- النمو البدنى يتزايد ويختلف من فرد الفرد.
- المجهود البدنى يقل مع الوقت.
- الرغبة فى تغيير العمل كل فترة.
- الاستقلال عن طريق تكوين بيت منفصل وأسرة منفصله.
- الرغبة فى المحافظة على الصحة قدر الإمكان.
- زيادة المنافسة والشخصية المنفصلة.

*** البلوغ المتأخر ١٠ سنة فأكثر:**

- ضمور نسبى فى الناحية الجسمية وعدم القدرة على تحمل الضغط.
- تتغير معدلات الأداء والقدرة.
- الخوف من الموت سواء على الفرد نفسه أو من يحب.
- زيادة الوقت المتاح والخروج من العمل.
- تنمية أنشطة أخرى والرغبات تختلف.

اقتراحات يقدمها المتخصصون في مجال التربية الرياضية

* السجلات المدرسية:

- سجلات الحضور:
- من هو الطالب الذى يغيب بصفة دائمة .
- السجلات الصحية:
- ماهى المشاكل الصحية التى تحدث بصفة دائمة ؟
- سجلات الأهداف:
- كيف يمكن الوصول للأهداف النظرية بالمقارنة بالمدارس فى المناطق المحيطة الأخرى .
- سجلات الإلتزام:
- من الذى يقوم بعمل مشاكل ولماذا .
- كيف يمكن التعامل مع المشاكل الخاصة بالإلتزام .
- سجلات الأنشطة الخاصة بالمنهج الدراسى:
- من الطالب الذى يشترك فى أغلب الأنشطة .

* السجلات الإدارية:

- سجلات الحضور:
- ما هو معدل الحضور والاشتراك .
- من هم الطلاب الغير مشتركين أغلب الوقت .
- من هم الطلاب أو المدرسين الذين لا يشتركون بشكل مستمر .
- سجلات الأهداف:
- كيف يمكن قياس معدلات الأداء وتفريقها عن العادى .

- كيف يمكن تحديد أسلوب إعطاء الدرجات .

- رأى الطلاب :

- كيف يستطيع الطلاب تقييم برنامج التربية الرياضية .

- متى يسمح للطلاب إختيار الأنشطة .

- ما هى المؤشرات الخاصة بالأداء بالنسبة للطلاب .

*** المؤسسات الأخرى:**

- السجلات المدرسية المرسله من الهيئات :

- ما هى محتويات برنامج التربية الرياضية الذى تم إرساله للمدارس لتنفيذه .

- الابتكار :

- ما هى التسهيلات الخاصة بالابتكار التى يتم توفيرها لهذه المجموعة السنية .

- من هم الطلاب الذين يشتركون فى برامج ابتكارية خارج المدرسة (داخل المجتمع) .

- ما هى الأدوات الرياضية التى تم فيها أكثر حجم مبيعات من المحلات الرياضية حول المدرسة .

- سجلات الصحة العامة :

- ما هى المشاكل الصحية التى تنتشر فى المجتمع .

الفصل الثانى عشر

تقييم المنهج الدراسى

- كيف يتم البدء فى عملية التقييم.

- أهمية التقييم فى التربية الرياضية.

* تقييم الطالب

* تقييم المدرس

* تقييم البرنامج

أساليب التقييم:

- نموذج الرغبات المطلوبة.

- نموذج الأهداف الحرة.

- النموذج الفنى.

هل التقييم هو تقييم كمى أم كيفى.



الفصل الثانى عشر

تقييم المنهج الدراسى

التقييم هى عملية تعتمد على طرح الأسئلة ثم الحكم من خلال الإجابات التى يتم الحصول عليها والسؤال الآن هو كيف يمكنك البدء فى عملية التقييم وما هو الهدف من عملية التقييم وكيف يمكن استخلاص النتائج من التلاميذ بهدف اتخاذ القرارات وكيف يستطيع المدرس من خلال عملية التقييم أن يساهم فى عملية تحسين البرنامج الموضوع. وكيف يستطيع التقييم الكامل للمنهج الدراسى.

كيف يتم البدء فى عملية التقييم:

- كيف يمكن البدء فى عملية التقييم للمنهج الدراسى:

١ - مراجعة الأهداف الخاصة بالدراسة السابقة للتأكد من كونها مازالت كما هى أم أن هذه الأهداف سوف تتغير.

وكما هو متعارف عليه فإن أهداف البرنامج موضوعة ضمن خطة يتم توزيعها على الجميع لإضافة أو حذف أية أهداف أخرى وعند الموافقة على الأهداف التى تتضمنها الخطة يتم عمل اجتماع لكل القائمين على وضع الخطة للموافقة على طرق وأساليب وإجراءات كيفية تقييم المستوى الذى سوف يصل إليه الطالب وهل هذه النتيجة تتوافق مع أهداف الخطة أم لا.

- إن أهداف الخطة المدرسية هى اللياقة والرياضية اليومية والعمل على دفع الطلاب للمشاركة فى كافة الأنشطة الرياضية مع إعطاء الطلاب المعلومات الخاصة بالعناصر التى تؤثر فى الأداء.

٢ - وضع الأسس الخاصة بتقييم المنهج الدراسى.

٣ - تخطيط أسلوب التقييم الذى يعتمد بشكل أساسى على الالتزام بالمنهج التعليمى .

أهمية التقييم فى التربية الرياضية:

أن استمرارية المنهج الدراسى للتربية الرياضية هى عملية تخطيط ثم تنفيذ ثم تقييم .

- أن عملية التقييم تخدم أهدافاً كثيرة فى مجال التربية الرياضية منها:

(التصنيف - التحليل - الإرشاد - تسجيل التقدم - تحسين البرنامج).

وخاصة عندما يتم ذلك التحليل كل فترة للعمل على وضع التعديلات المطلوبة على البرنامج عندما تكون هناك حاجة لذلك مع ضرورة تعديل البرنامج العملى أيضاً ليتناسب مع الأهداف التى تم تعديلها.

- أن القائمين على عملية التقييم مراعاة بنود وأهداف المنهج الدراسى الموضوع مثل الخبرات التى اكتسبها الطلاب وأساليب أداؤهم للمطلوب منهم وهل الأسلوب الدراسى والنمط التعليمى ضمن الأسباب التى أدت إلى تأثير الطلاب بالخبرات المطلوبة اكتسابها أم لا ؟

- ما هو الجو العام المحيط بالعملية التعليمية ؟ وما هى درجة تجاوب الطلاب مع المنهج الموضوع ؟ وما هى طبيعة أسلوب التعامل بين الطلاب والمدرسين ؟

*** تقييم الطالب:**

من المعلوم أن البيانات التى يتم الحصول عليها من أداء الطالب تعتبر هامة جداً فى عملية التقييم .

- أن عملية القياس لهى من أهم الموضوعات التى توضح تقدم الطالب .

- أن استخدام بعض الأدوات فى عملية التقييم بحيث يتم بشكل سليم لهو من الأمور الهامة فى هذا الموضوع حيث يتطلب ذلك مهارات خاصة وأن

يتم قياس التقدم للطالب فى أكثر من عنصر منها: الالتزام - زيادة أو نقص الصحة العامة للطالب - اللياقة المطلوبة - التغيرات التى حدثت فى السلوك الشخصى للطالب.

- أن عملية تقييم الطلاب تشتمل على أسلوبين يتم استخدامهما هما:

* التقييم الفترى والذى يتم على فترات متساوية خلال العام الدراسى .

* التقييم النهائى والذى يتم فى نهاية تنفيذ المنهج الدراسى بالكامل لقياس التقدم على المنهج بكامله والذى يقيس التحصيل النهائى لكل طالب فى حين أن التقييم الفترى يتم ويركز على المؤشرات التى توضح التقدم خلال العملية التربوية .

- إلا أن هناك أيضاً مصطلحين آخرين يستخدمان فى عملية التقييم وهما:

١ - المنحنى الطبيعى والذى يتم تمثيله بيانياً على شكل المنحنى الطبيعى والذى تنحصر أغلب قياساته على وسط الرسم وهى القيم الشائعة أما القيم الشاذة فتكون على الطرفين .

٢ - المصطلح الآخر هو تحديد المعيار المطلوب حيث يتم تحديد قياساً معيناً ويجب على كل طالب أن يصل لهذا القياس أولاً ثم بعد ذلك يتم تسجيل القياس الجديد له .

- وعادة ما يتم استخدام أسلوب تحديد المعيار مع الاختبار الفترى للطلاب والذى يتم على مدار العام ويستخدم أسلوب المنحنى الطبيعى فى التحليل النهائى للتقييم الخاص بنهاية المنهج الدراسى مع أهمية وضع الأساليب والموضوعات التى سيتم وضع الاختبارات الخاصة بالتقييم منها طبقاً للمنهج الموضوع وهذا سوف يركز على اللياقة ونسبة المشاركة فى الناحية التعليمية النظرية للأسس والنظريات الخاصة بالتربية الرياضية حتى يتعين السلوك الشخصى للطالب .

- وهناك سؤال حول الوقت اللازم لإجراء عملية التقييم للطلاب والحقيقة فإن ذلك يعتمد على الوقت اللازم لجمع البيانات اللازمة لإجراء عملية التقييم والتي يجب أن تتم بشكل سليم وفي أسرع وقت حتى لا يتأثر البرنامج ككل.

* تقييم المدرس:

لابد وأن ينظر لهذه العملية كعنصر أساسى مساعد فى عملية إنجاح البرنامج المنهجى ككل ويجب أن يتم التركيز على مساعدة كل مدرس لأداء عمله بنجاح كمدرس محترف، أيضاً يجب أن يكون هناك عملية تقييم ذاتى لكل مدرس عن نفسه ومدى تقدمه ومن الواضح أن كل فرد مشترك فى البرنامج يجب أن يعلم أن المدرس ليس هو المسئول وحده فقط عن تقدم البرنامج الدراسى وأنه محدود فقط بقدرته على التقدم العلمى واستمرارية التقدم فى الناحية العلمية والوصول لأقصى درجة ممكنة كمحترف.

- سؤال: لماذا يتم تقييم المدرسين ؟

هناك ثلاثة أغراض يمكن ذكرها فى هذا الشأن وأولهما:

* هل المدرس مؤهل لهذا العمل أم لا ؟ حيث يتطلب هذا العمل الحصول على شهادة معينة ثم إلمام بفترة تدريب مع اتباعها باختبار لتحديد ما إذا كان هذا الشخص يصلح أم لا .

* والسبب الثانى هو ضرورة إتمام عملية التقييم لزيادة الأجر الخاص بكل منهم والترقية حيث يختلف الأداء الخاص بكل منهم وكيفية العمل والذى يجب أن يكون أعلى من الحد الأدنى المطلوب للمدرس المعتاد وربما يأخذ معيار التقييم بعض العناصر الأخرى والتي توضح مختلف المستويات الخاصة بالمدرس سواء فى الأداء أو فى السلوك الشخصى .

* والسبب الثالث هو القيام بعملية تقييم الأداء للمدرسين لمساعدتهم فى تحسين أداء عملهم بشكل أفضل .

- سؤال : كيف يتم تقييم المدرسين :

هناك أسلوبين هما :

* تقييم الأسلوب

* عملية التقييم

إلا أنه من الممكن مزج الاثنين معاً.

وهناك مثال على ذلك وهو الأسلوب الذى يتم فى التربية الرياضية بإجراء اختبار للتلاميذ فى أول العام الدراسى وفى آخر العام ومقارنة النتائج فى كل من الإمتحانين معاً وبالتالي يتم تقييم المدرسين على أساس الدرجات التى حصل عليها تلاميذهم فى هذا الإمتحان.

- والإجراء الثانى الذى يمكن وضعه فى الاعتبار هو ملاحظة وتسجيل الفرق بين أداء التلاميذ التابعين لكل مدرس قبل قيام المدرس بالعمل وبعد انتهاء عمل المدرس مع الفصل.

- والإجراء الثالث والذى يعتمد على المنافسة وهى عبارة عن محاولة التلاميذ للوصول إلى مستوى معين من الأداء ويتم تقييم المدرس من خلال معرفة عدد التلاميذ التابعين له والذين استطاعوا الوصول للأداء المطلوب.

- أن عملية التقييم الخاصة بالتدريس تعتمد على زيادة المهارات الخاصة بأسلوب المراقبة لكل مدرس على أسلوبه الشخصى والمهارات التى يجيدها مثل الشرح للفصل القائم على التدريس له ومدى تحكمه فى التلاميذ واحترامهم له وكيفية قيامه بأداء الحركات بشكل سليم أمام التلاميذ ومدى علاقته بالتلاميذ وحبهم له وبالتالي حبهم للتربية الرياضية.

- خلال العشرون عاماً الماضية إنحصرت عملية تقييم المدرس على مدى علاقته بالتلاميذ من الناحية الاجتماعية أثناء حصة التربية الرياضية وقد تم وضع كثير من أساليب الملاحظة التى يجب أن تكون متوفرة بالمدرس مثل : المرونة - سرعة التفكير - الحكمه - قوة الشخصية - القدرة على التحليل مع

ضرورة إستخدامه للأساليب الحديثة للقيام بعمله مع وجود خلفيه علميه متزايدة.

- أن عملية تقييم المدرس تستطيع أن تشمل كل ما سبق من الأساليب المستخدمة للوصول إلى الهدف المطلوب من عملية التقييم.

سؤال: من هو الذى يجب أن يقيم المدرس ؟

يتم ذلك من خلال المشرفين الأوائل عادة وهم المسئولين الرسميين عن تقييم أداء المدرسين وعادة ما يقوم القائمين على عملية التقييم باختيار المدرسين من خلال قيام هؤلاء المدرسين بتحكيم بعض المباريات بين التلاميذ ومعرفة تقييم هؤلاء المدرسين للمباراة التى أقيمت ورأى القائمين على التقييم فيما قام به المدرس من تقييم مع ضرورة مشاركة المشرفين القائمين على التقييم مع المدرسين فى عناصر التقييم مع استخدام نتائج لمساعدة هؤلاء المدرسين فى تحسين أدائهم.

- وفى بعض الأحيان يطلب من التلاميذ المشاركة فى تقييم المدرس بالإضافة إلى الإستعانة ببعض المدرسين الآخرين حيث يسهل ذلك من عملية تقييم المدرس لسهولة الأداء.

- فى بعض الأحيان يتم الاستعانة فى تقييم المدرسين بالاشتراك فى بعض الخبرات التى يستخدمها المشرفين على عملية التقييم فمثلاً عندما يتم اختبار المدرس على أساس الأداء الذى يقوم به بالمقارنة بالمدرسين الآخرين ويتم عملية التقييم من خلال لجنة تتكون من أحد المسئولين فى الوزارة مع أحد المشرفين الأوائل داخل الإدارة التعليمية بالإضافة إلى بعض زملاء المدرس الذى يتم اختباره والذين أتموا الحصول على الدرجة التى يرغب هذا المدرس فى الحصول عليها.

- ويتوقف قيام تشكيل لجنة الاختبار على أساس الغرض الذى يتم له عملية التقييم وفى هذه الحالة يصبح المدرس هو التلميذ ولجنة التقييم هى المدرسين القائمين على عملية التدريس.

* تقييم البرنامج الدراسي:

تقييم البرنامج هو موضوع يهتم بوضع الاتجاه المناسب لتحسين وتنمية البرنامج والذي يصمم ويتم الموافقة عليه من إدارة التربية التابع لها المدرسة حتى يتم توفير الدعم المالى لهذا البرنامج.

- أن تقييم البرنامج يشتمل على تقييم التلاميذ وأدائهم من خلال الأداء الجماعى لأن النتائج سترسل مجمعة للإدارة عن البرنامج ككل وليس عن كل فرد على حده، وأيضاً تشتمل عملية تقييم البرنامج على عملية تقييم المدرس بشكل إجمالى وليس بشكل فردى لكل مدرس على حده وبالتالي فإن عملية تقييم البرنامج هى عملية تقييم شاملة وهى تعتمد على التركيز على مقدار التحسن وتحقيق الأهداف على المدى الطويل.

- فى الأيام الحالية زاد معدل التقييم للبرنامج الدراسى من خلال الأساليب المتعارف عليها فى عملية القيم وخاصة تقييم البرنامج من ناحية الوقت اللازم لتنفيذه والأهداف الخاصة بكل برنامج من الناحية الكمية والكيفية.

١ - أساليب التقييم:

هناك كثير من النماذج التى من الممكن استخدامها لهذا الغرض وسوف يتم مناقشة الثلاثة نماذج لأنه كل منها له أهدافه وطريقته الخاصة التى تسمح بالتفرقة بينه وبين غيره مع ضرورة ذكر أنه يمكن الأخذ بخليط من النماذج التالية معاً:

* نموذج الرغبات المطلوبة:

أن عملية تنمية المنهج الدراسى تتم بالأساليب الآتية:

- ١ - تحديد أهداف البرنامج بشكل واضح.
- ٢ - تحديد الفرص التى سيتم منحها للتلاميذ لاستعراض المهارات التى اكتسبوها من خلال الموضوعات التى تم دراستها.

٣ - إختبار أدوات التقييم واختبار الأدوات المناسبة لإتمام التقييم .

إن النواحي الفنية المستخدمة فى عملية التقييم للتربية الرياضية تشمل المعلومات الرياضية للتلاميذ واللياقة والسلوك الرياضى مع ضرورة النظر إلى طبيعة العلاقة بين المدرس والتلميذ مع وضع قيماً مثالية فى عملية التقييم .

- وأسلوب الرغبات يركز أولاً على المستوى الذى وصل إليه التلميذ ومميزات هذا الأسلوب تتلخص فى أن هناك أهدافاً محددة لمستويات التلاميذ يتطلب الوصول إليها ويتم إرسال النتائج للإدارة فى شكل مقارنة ومتوسطات مع إقتراحات للبدائل التى يمكن إستخدامها لتحسين المنهج الدراسى فى ضوء النتائج المعروضة .

- ومن ناحية أخرى فإن هذه النظرية ربما تهمل مجموعة من العناصر الأخرى التى لا يتم تقييمها ومنها أنها لا تصلح لنمط معين من التلاميذ وأيضاً لأنها تحد من الإبتكار الخاص بالمدرسين القائمين على العملية التعليمية .

- ويتبادر إلى الذهن سؤال هو هل تصلح هذه النظرية أو هذا الأسلوب لكل أنواع المناهج الرياضية ومن الواضح أن هذه النظرية تصلح لأغلب أنواع المناهج الرياضية .

ومن الواضح أن التربية الرياضية ليست بالصعوبة فى عملية تنميتها ولكن لم ينظر إليها على أنها مادة أكاديمية مثل الموسيقى والفنون وما يثبت ذلك أنه لم يتم وضع التربية الرياضية كمادة أساسية داخل المناهج الدراسية للمدارس .

* نموذج الأهداف الحرة:

وقد تم تنميته ليتناسب مع النموذج السابق ولعلاج نقاط الضعف الواضحة «فى النموذج السابق» والتي تتلخص على الأهداف المحددة مسبقاً. يتم التقييم فى نظرية نموذج الأهداف الحرة على أساس وضع كافة المؤثرات التى تؤثر على برنامج المنهج الدراسى فى إعتبارها. ولم يهتم القائمون على النظرية السابقة «نظرية الرغبات المطلوبة» على ظهور أولويات أخرى جديدة أو عدم إدراج المؤثرات الضارة غير المتوقعة التى ربما تحدث أثناء تنفيذ البرنامج - وقد راعت النظرية الجديدة (الأهداف الحرة) كافة الأسباب التى تؤثر على عملية التقييم.

وقد استخدمت كثيراً من عناصر التقييم ومنها المقابلات مع المدرسين والتلاميذ مع إعطاء تركيزاً خاصاً على الملاحظة أثناء الفصل الدراسى والتركيز على النظرة العامة للبرنامج ككل والعيب الوحيد فى هذه النظرية أن التقييم بشكل إجمالى لا يوضح بشكل مؤكد هل تم الوصول للأهداف على المستوى الفردى أم لا ؟ وقليلاً ما يتم استخدام هذه النظرية فى التربية الرياضية على أنه من الممكن استخدام عناصر من كلا من النظريتين معاً للوصول لأسلوب أفضل فى عملية التقييم للمنهج الرياضى.

* النموذج الفنى:

وفيه يتم النظر إلى عملية تقييم المنهج الدراسى كعمل فنى يعتمد على ارتفاع وانخفاض المستوى الفنى - وفى ذلك الهدف يقوم الأفراد القائمون على تنمية التقييم بإدراك المعرفة والخبرة التى تم إكسابها للتلاميذ. * التركيز على الموضوعات الأساسية فى المنهج الدراسى وقياسها بمختلف المداخل التقييمية.

* هل التقييم هو تقييم كمي أم تقييم كيفي ؟

- إن الأسلوب الحديث لتقييم المنهج الدراسي يعتمد على مدخلين أساسيين هما:

(١) التحليل الكمي والذي يعتمد على الأرقام التي يتم الحصول عليها أثناء الملاحظة المباشرة والتي توضح الخصائص الخاصة بكل بيئة.

(٢) التحليل الكيفي (الجودة) والذي يتعلق بالنظرة العامة للمجتمع ككل مع التركيز على عناصر جودة معينة من خلال البحث معتمدة على أداء الأشخاص ومعنى هذا الأداء.

- وعلى القائم على عملية التقييم في علمية التحليل الكمي والذي عادة ما يميل إلى البحث داخل البيئة التي يقوم بتقييمها بتحديد مجال واسع بغض النظر عن المشاكل التي تواجه المجتمع القائم على تحليله.

- في حين عملية التحليل الكيفي تشتمل على تحليل وتحديد للفرد وللجودة في الأداء التي يتمتع بها مع الاشتراك في عملية حل المشاكل التي تواجه الفرد.

- وعلى القائمين على عملية التقييم النظر إلى عناصر أخرى يجب مراعاتها أثناء وخلال عملية التقييم حيث تعتبر متداخله في البيئة المدرسية بشكل مباشر ومؤثرة مثل أساليب التدريس داخل المدرسة.

- وأيضاً فإن التحليل الكمي لا يهتم بإعطاء أسئلة وأجوبة حول الأوضاع الاجتماعية ومدى تأثير البيئة بهذه الأوضاع.

وهذا التحليل يكون مرغوباً فيه بشكل قوى في حالة الرغبة في أن يكون التحليل متعمقاً وشارحاً لكافة العناصر والتي توصلنا لمعنى هذا التحليل وبالتالي القدرة على إعطاء حكم مناسب على البيئة التي يتم تحليلها.

- في كل من التحليل الكيفي والكمي يتم الحصول على البيانات من الملاحظة المباشرة مع وضع طريقة مناسبة للحصول على البيانات والتي سيتم

تسجيلها وتحليلها وإصدار تقرير عنها على أنه يجب أن يمتد التحليل ليصل إلى معدل الجودة للأداء للأفراد.

- فى التحليل الكمى عادة ما يتم استخدام بعض الأساليب الإحصائية وفى التحليل الكيفى عادة ما يتم التركيز على العناصر العامة والتى تؤثر على أسلوب التربية والعناصر الأخرى التى تؤثر على مستوى جودة الأداء للفرد.

- بشكل عام فإن التحليل الكمى يتقبل المسئولية لتعريف القيم الأساسية للأداء - أما التحليل الكيفى فهو أساسى لتوضيح الأسس والعناصر التى تم من خلالها الحكم فى عملية التقييم.

- إن عنصر الرغبة للفرد قد تم أخذه فى الاعتبار على أساس أن الهدف هو كيفية تنمية القدرات الفردية وهو ما يعنى أنها تمثل وظيفة أو عمل يتم من خلاله زيادة الخبرات الخاصة لكل فرد وأخيراً فعلياً توضيح أن أفضل البرامج الخاصة بعملية تقييم المنهج الدراسى هى التى تستخدم كلا من «التحليل الكمى والكيفى».

- وليس المهم الآن هو الأسلوب الذى سيتم استخدامه ولكن استخدام أكثر من أسلوب لهو طريقة جيدة وذلك لطرح الأسئلة والحصول على الإجابات والتى عادة ما يتم البدء فيها من خلال الملاحظة المباشرة مع التركيز على عمل التقييم للعملية التعليمية ككل من خلال استخدام أكثر من أسلوب للحصول على الكم الكافى من البيانات مع اقتراحات مناسبة لأسلوب الحكم على البيئة التى يتم تحليلها فى كل من التحليل الكمى والكيفى مع اعتبار أن كلا منهما عبارة عن عملية مكملية لتأكيد أو نفى الحكم الذى تم الوصول إليه فى تقييم المنهج الدراسى.

- وغالباً فإن جميع الأساليب الخاصة بتقييم المنهج الدراسى فى التربية الرياضية حتى الآن هى بطبيعتها أساليب كمية ولكن علينا أيضاً استخدام الأساليب الكيفية للتأكد من هل تم الوصول للأهداف الموضوعية أم لا ؟ وبالتالي الحكم على المنهج الدراسى بشكل متكامل تقريباً.

- (١) إبراهيم حامد قنديل: برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية - مطبعة مخيمر.
- (٢) أحمد خيرى كاظم، صابر عبد الحميد صابر: الوسائل التعليمية والمنهج - دار النهضة العربية - ١٩٧٠.
- (٣) أمين أنور الخولى، أسامة كامل واتب: التربية الحركية - دار الفكر العربى - ١٩٨٢.
- (٤) جان يياجيه، ترجمة محمد غنيم: سيكولوجية الذكاء - دار المعارف - ١٩٧٨.
- (٥) حسن سيد معوض: طرق التدريس فى التربية الرياضية، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، الطبعة الثالثة - القاهرة - ١٩٧٠.
- (٦) رمزيه الغريب: التعليم «دراسة نفسية تفسيرية نوعية» الأنجلو المصرية - طبعة سادسة - ١٩٧٠.
- (٧) سهام عفت: التدريب الميدانى فى التربية الرياضية - دار المعارف - ١٩٧٧.
- (٨) عباس أحمد السامرائى، قاسم حسن حسين: التطبيق العملى فى التربية الرياضية، وزارة التعليم العالى - والبحث العلمى بالعراق - العراق - ١٩٨٠.
- (٩) عبد الفتاح لطفى: المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة - دار الكتب الجامعية - القاهرة - ١٩٧٠.
- (١٠) عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية منشأة المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٠.
- (١١) عفاف عبد المنعم درويش: «الإمكانات فى التربية البدنية، منشأة المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٨.

- (١٢) على أحمد مدكور: مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها - دار الفكر العربي - ١٩٩٨.
- (١٣) عنايات محمد أمين فرج: مناهج وطرق التدريس فى التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجى - دار الفكر العربى - القاهرة - ١٩٨٨.
- (١٤) فتح الباب عبد الحليم سيد: توظيف تكنولوجيا التعليم، مطابع جامعة حلوان - ١٩٩١.
- (١٥) فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية - دار القلم - الكويت - ١٩٨٤.
- (١٦) فؤاد البهى: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربى - الطبعة الثالثة - ١٩٧٤.
- (١٧) لىلى عبد العزيز زهران: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع - ١٩٩١.
- (١٨) محسن محمد حمص: المرشد فى تدريس التربية الرياضية - منشأة المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٧.
- (١٩) مسعد عويس: الثقافة البدنية للطفل - دار الفكر المعاصر - ١٩٧٧.
- (٢٠) محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضى - النمو الحركى والدافعية فى الرياضة - طبعة ثانية - ١٩٧٥.
- (٢١) محمد سعيد عزمى: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٦.
- (٢٢) محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر - ١٩٩٨.
- (٢٣) نعمان صبرى وآخرون: رعاية الشباب فن ومهنة - مكتبة القاهرة الحديثة - ١٩٦٢.

المراجع الأجنبية

- (24) **Festinger , L.:** the theory of Cognitive Dissonance. in J. E. Rink. Teaching Physical Education For Learning. St. Louis Times Mirror, Mosbg College Publishing, 1985.
- (25) **Gallahue, David:** Motor Development and Movement Experience For Young Children. New York, Wiley 1982.
- (26) ———: Developmental Movement Experiences For Children, New York, Wiley 1982.
- (27) **Günther Stiehler:** Methodik des Sport unterrichts Volk and Wissen Volkseigener Verlag, Berlin, 1976.
- (28) **Jennifer Wall and Nancy Murrag:** Children and Movement Physical Education in the Elementary School Web Brown and Benchmark - Madison 1994.
- (29) **Mosston M. and Sara A.:** Teaching Physical Education, 3 rd, Edition, Merrill Publishing Co., A Bell and Howell Company Columbus, Toronto, London, Sydney 1986.
- (30) ———: Teaching From Command To Discovery. Belmont California, Wads Worth Publishing Co., 1972.
- (31) **Siedentop, D. and Taggart, A:** Physical Education Teaching and Curriculum Strategies For Grades 5 - 12. Palo Alto, California Mayfield Publishind Co., 1986.
- (32) **Voltmer, E. & Esslinger, A.:** the Organization and administration of Physical Education, Englewood Cilffs N.J. Prentice Hall, Jnc 1978.
- (33) **Weinhold , F.:** Untersuchungen Zum Inhat, Zur Struktur and Zur Funktion der Kenntnisvermittlung in Sportunterricht der Unterstufe. Dissertation. Grifswald 1971.

رقم الإيداع ٩٤٥٢ / ١٩٩٨

I. S. B. N.

977 - 294 - 085 - 0



عربية للطباعة والنشر

7 & 10 شارع السلام أرض اللواء المهندسين

تليفون : 3256098 - 3251043

