

الباب الأول

- أسس التربية الرياضية
- أهداف التربية الرياضية

أسس التربية الرياضية

لقد واجهت مدارس العصر الحديث تحديات المجتمع المعاصر بتنمية جميع قدرات الطفل حتى يصبح مزودا في الكبر بالمعلومات اللازمة والتفكير السليم واللياقة البدنية والنضج العاطفي حتى يستطيع أن يعيش بطريقة سليمة فعالة في المجتمع المعقد المتغير. ويتحمل مدرس المرحلة الابتدائية الجزء الأكبر من مسئولية مواجهة هذه التحديات، لأن ما يحققه التلميذ في سنوات المرحلة الابتدائية هي الأسس التي يبنى عليها التعليم في المستقبل وهذه الأسس تتطلب أن يمتد منهج التعليم ليشمل معلومات أبعد من المعلومات الدراسية الأساسية والمهارات والخبرات التي تساعد على نمو التلميذ اجتماعيا وبدنيا وعقليا ونفسيا.

والتربية الرياضية في هذه المرحلة من منهج التعليم تكتسب فيها الخبرات التعليمية عن طريق الحركة، وهي كغيرها من مجالات التعليم تمدنا بغرض تنمية السلوك الاجتماعي والتوافق العاطفي. ويمكن استخدام النشاطات الرياضية في المعاونة على تعليم المواد الأخرى كالحساب، ونطق الكلمات، والعلوم، والجغرافيا، والتاريخ. فهي وسيلة مدرسية ذات قيمة فعالة في جميع مراحل التعليم ووسائله. والتربية الرياضية تهتم بلياقة الطفل البدنية ونموه، وتتحقق عن طريق اشتراكه في النشاطات الرياضية، وهي لا تحدث تلقائيا ولكنها تأتي نتيجة التخطيط السليم للبرامج المعتمدة على أسس علمية وتربوية ومعلومات واقية عن كيفية إسهام التربية الرياضية في نمو الطفل في كل مرحلة من مراحل السنة المختلفة. غالبا ما تتم دروس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية بطريقة عشوائية تحت اشراف مدرس التربية الرياضية الذي يحاول تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة. وبالرغم من أن هذا النشاط يعد بدنيا ولكننا لا نستطيع أن نعتبره تربية رياضية. فالقيام بأداء أى نشاط رياضي محبب يعطى فرصا كثيرة للتعليم المرجو، ولكن المساهمة الفعالة للتربية تكون محدودة إذا لم يستغل الوقت المخصص لها بتخطيط وتنظيم بحيث تقوم النشاطات بمعرفة وفهم حتى تسهم الأنواع المختلفة للحركات في نمو الأفراد.

أهداف التربية الرياضية

من بين أهم ما تسهم به برامج التربية الرياضية الموجهة توجيهها سليما ومخططا بالنسبة للتلميذ فى مراحل التعليم المختلفة هو تزويده بمستوى عال من اللياقة المنظمة لزيادة النشاط والحيوية وتحسين المهارات الحركية للوصول إلى كفاءة أعظم فى النشاطات اليومية وفى النشاطات الرياضية فى أوقات الفراغ، وتطوير المهارات الاجتماعية والنضج العاطفى وخاصة بالنسبة للمسابقات الرياضية مع فهم وتقدير مكانة النشاط الحركى فى الثقافة.

ولضمان أن يقوم أى برنامج توجيهى بمساهمة فعالة لتربية التلميذ فى المدرسة لابد من وضع أهداف معينة لتحقيقها.

وبالنسبة للتربية الرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاثة أقسام :

- ١ - تطوير مستوى أعلى للياقة البدنية.
- ٢ - تحسين مهارات الحركة.
- ٣ - زيادة التطور الاجتماعى والنفسى.

اللياقة البدنية :

من أهم ما يسهم به برنامج التربية الرياضية بالنسبة للتلميذ هو إعداده بالتمارين الصحيحة، فمن المعترف به أن التمرينات الرياضية ضرورية لتطوير الجسم القوى واستمرار الاحتفاظ بالصحة، فالطبيعة الميكانيكية لمجتمعنا تحرم الأطفال والكبار من الاحتياجات اللازمة بأنواع النشاطات الرياضية التى تنمى عناصر اللياقة البدنية للأفراد، وتشير الدراسات الحديثة والأبحاث والاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة بالنسبة للتلاميذ فى مجتمعنا إلى أن الحالة يرثى لها إذا ما قورنوا بمعاصريهم من تلاميذ البلاد المتقدمة رياضيا الذين يؤدون رياضة المشى وركوب الدراجات وممارسة ألوان من التمرينات. والأمل الوحيد لتحسين اللياقة يكمن فى البرامج الرياضية السليمة المعدة لمدارس المراحل المختلفة إلى أن تبث فى التلاميذ الرغبة فى الاشتراك فى أى نشاط رياضى محبب إلى نفسه فى أوقات الفراغ بجانب مزاوله البرامج المعدة التى تساهم فى تطوير مستوى اللياقة البدنية وترقيتها إلى المستوى المطلوب.

مهارات الحركة :

إن اكتساب الكفاءة فى مهارات الحركة من أهم أهداف التربية الرياضية، لأنها أساسية لإنجاح البرامج الرياضية ويحتاج التلاميذ إلى تنمية مهاراتهم فى الألعاب والنشاطات المختلفة حتى يمكنهم الاشتراك فى الأنشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة لضمان تنمية اللياقة البدنية. بالإضافة إلى أن الأداء السليم يسهم فى متعة الاشتراك فى أى نشاط حركى آخر، مما يشجع التلاميذ على مواصلة الألعاب الأكثر حيوية. والمهارات الحركية التى يتعلمها الفرد عن طريق دروس التربية الرياضية تنقسم إلى مجموعتين إحداهما تلك التى تعتبر أساسية فى حياتنا اليومية مثل مهارة المشى والجلوس والوقوف وقد يلجأ بعض الأفراد لأداء بعض المهارات الأخرى كالزحف والشد والدفع والتسلق والتعلق لأداء حاجاتهم اليومية، والمجموعة الثانية هى المهارات الرياضية الأخرى التى تؤدى فى الألعاب الفردية والجماعية كالجرى والوثب والرمى والاستلام إلخ.

التطور الاجتماعى والعاطفى (أو الوجدانى) :

إن التربية الرياضية تقدم فرصا فريدة لتنمية الناحية الاجتماعية وتطوير النضج العاطفى. فالمواقف العديدة فى اللعب تدعو إلى نوع من السلوك والتحكم العاطفى، والتى تعرف عامة بالروح الرياضية. فالمدرس الواعى يستفيد من هذه المواقف ويعمل على تربية التلاميذ وتوجيههم التوجيه السليم وحثهم على ضبط النفس والشعور بالمسئولية وتقدير امكانيات الآخرين. وتنمية روح القيادة والتبعية مع التعاون. والطاعة، وإنكار الذات، والعدل، والأمانة، واحترام قواعد اللعب وقوانينه إلخ.

ومن المؤكد أن تنمية هذه المظاهر السلوكية لا تنتج من عملية اللعب فحسب ولكنها تكتسب بمساعدة المدرس للتلاميذ على فهم نوع السلوك المطلوب فى حصة التربية الرياضية، وتقوم على تقديم الفرص لأدائها. وأن القيادة الحكيمة للمدرس وخاصة اذا جعل من نفسه المثل السليم للسلوك الناضج لتستطيع ترقية وتنمية الناحية الاجتماعية والوجدانية للتلاميذ.

مبادئ يجب مراعاتها عند وضع برنامج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة :

1- جميع التلاميذ بغض النظر عن الصفات البدنية أو العقلية يجب أن يحصلوا على فرص متكافئة لممارسة التربية الرياضية.

- أن المذهب الأساسي لمجتمعنا الديمقراطي هو القيمة الشخصية.
- يجب على كل فرد أن يحصل على تنمية ملكاته عن طريق التربية الرياضية.
- يجب على المسؤولين عن التربية الرياضية أن يرتقوا بالسلوك في مجتمع تسوده روح المنافسة.
- يجب أن تساهم التربية الرياضية في تحسين الصحة واللياقة البدنية لممارسيها.
- يجب أن تنمى التربية الرياضية اللياقة الاجتماعية والعاطفية (الوجدانية).
- تعتبر نشاطات التربية الرياضية وسائل للتربية تقدر قيمتها طبقاً لمساهمتها في مجال التربية الرياضية والاجتماعية لممارسيها.
- يجب أن تتلاءم أهداف التربية الرياضية مع حاجات المشتركين.
- يجب أن تكون أهداف التربية الرياضية مبنية على أساس علمي.
- يجب أن تبني التربية الرياضية على أسس تربوية سليمة.
- يجب أن يكون هناك تنسيق بين أهداف التربية الرياضية المختلفة لتضمن تماسكها وتفاعلها.
- يجب أن تكون برامج التربية الرياضية من المرونة بحيث يمكن تعديلها بسهولة.
- يجب العناية بإمكانات التربية الرياضية في كل المدارس والهيئات والعمل على النهوض بها.
- يجب أن تحظى فلسفة التربية الرياضية وأهدافها وبرامجها بنصيب وافر من اهتمام المجتمع.
- يجب على المجتمع أن يقدر مدرسي التربية الرياضية وروادها.

□□□