

الفصل
الأول

التربية الرياضية

تعريف التربية الرياضية

أنها جزء متكامل من التربية العامة – ميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض.

(بوتشر ١٩٨٣: ١٧)

• • •

هي التربية الشاملة المتزنة للفرد في جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية وتعددتها.

(إبراهيم، فرحات ١٩٩٨: ٤٥)

الالعب الرياضية

اللعب ضرورة حياتية لكل الكائنات الحية القادرة على الحركة، ويبدو أنه نزوع فطري لديها، ويظهر عند الإنسان منذ مطلع طفولته. وقد قدمت تعريفات كثيرة في تحديده، وفي مقدمتها تعريفات قال بها فلاسفة أو باحثون معنيون بالتربية. ومن بين هذه التعريفات القول : { إنه شكل من أشكال استخدام الفائض من طاقة الفرد }، وأنه { تسلية }، وأنه { سعي فطري للنشاط يخدم إعداد الفرد للحياة }، وأنه { غريزة تحدد الكثير من الإمكانيات التربوية }. وكان من بين التعريفات ما انطلق من الموازنة بين اللعب والعمل، وفي جملة ما يذكر هنا القول : { إن اللعب والعمل متشابهان من حيث الجهد البدني وليس من حيث الإنتاج }.

لقد تطورت حياة الإنسان، وتطورت معها الألعاب وغدت أنواعها كثيرة، منها ما لاقى رواجاً عالمياً وتكونت له اتحادات رياضية محلية وإقليمية ودولية، ومنها ما بقي ضيق الحدود قليل الانتشار، فصنف تحت الألعاب الشعبية أو الألعاب الصغيرة.

ويدخل الكثير من الألعاب الرياضية ضمن مناهج التربية وفي مراحل التعليم ما قبل الجامعي، وهي ركن أساس من أركان التربية البدنية. وللألعاب الرياضية اليوم قيم تربوية واجتماعية وثقافية وصحية وفنية وذهنية.

محمد مروان عرفات. الموسوعة العربية. المجلد الثالث (الألعاب الرياضية).

نقلًا عن مراجع للأساتذة :

- تشارلز أ. بيوكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده (مؤسسة فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٤).

- عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلان، المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها (دار الكتب الجامعية. الإسكندرية ١٩٧١).

أغراض الألعاب الحركية

الألعاب الحركية سواء كانت صغيرة أو منظمة، فهي وجه من وجوه التربية الرياضية وأبرزها، ولها الأثر البالغ والعميق على الفرد لما تكسبه تلك الممارسات من قوة وحيوية ونمو عقلي وبدني والشعور بالمتعة والأرتياح، وكذلك تتيح له الفرص المناسبة لاكتساب صفات خلقية واجتماعية. وتتحدد أغراض الألعاب الحركية بما يلي :

١. النمو البدني : يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم. وتقوم فائدة هذا الغرض على الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح أنشط وأقدر على الأداء الأفضل وأتم صحة إذا قويت أجهزة جسمه العضوية قوة كافية، وقامت بوظائفها على الوجه الصحيح.

٢. النمو الحركي : إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهرًا وحركاته رشيقة وجميلة غرض تحققه الألعاب الحركية من خلال ممارستها، إضافة إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة.

٣. النمو العقلي : إن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الحركية، حيث أن التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد.

٤. نمو العلاقات الإنسانية : إن عملية التكيف الشخصي والجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضوًا نافعًا في المجتمع من ضمن الأغراض التي

تحققها الألعاب الحركية، وأيضًا تحقق هذه الألعاب احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء، والشهرة، واحترام الذات، والحب، فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متلائمًا مع المجتمع.

٥. نمو الصحة الجسمية والنفسية والعقلية : يعتبر النشاط الرياضي عنصرًا هامًا من عناصر الحصانة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة ببعض الأمراض، وأيضًا كوسيلة وقائية نتيجة زيادة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان.

* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة. نقلًا عن تشالز. بيكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض والدكتور كمال صالح. مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٦٩

أهداف الألعاب الرياضية

تهدف الألعاب الرياضية إلى إعداد الفرد منذ طفولته إعدادًا تربويًا وبدنيًا واجتماعيًا ونفسيًا، وإلى تحسين قدرته الإدراكية، وذلك من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية الهادفة، وهي ضرورية لحياة الإنسان بسبب الارتباط البيولوجي بين الرياضة والنماء وبناء شخصيته.

ويمكن إيجاز تلك الأهداف بما يلي :

١. الهدف البدني : حيث تنمي الألعاب الرياضية عنصر التحمل، القوة، وسرعة رد الفعل. الخفة، الرشاقة، السرعة، المرونة،

٢. الهدف التربوي : تكسب الألعاب الرياضية فضيلة ضبط النفس والتحكم فيها وكبح جماح الميول والنزعات السلبية، وذلك بالالتزام باحترام قوانين الألعاب واحترام حقوق الآخرين.

٣. الهدف الاجتماعي : تعزز الألعاب الرياضية التعاون بين أفراد الفريق الواحد وتحمل كل واحد منهم المسؤولية لتحقيق الفوز لفريقه وإنكار الذات خلال المنافسات الفرقية.

٤. الهدف الترفيهي : تعمل الألعاب الرياضية على إدخال البهجة والسرور لنفوس اللاعبين كافة والترويح عنهم.

٥. الهدف الصحي : تنشط الألعاب الرياضية جهاز الدوران لدى اللاعبين وتوفر لهم وسائل الصحة البدنية والعقلية والنفسية.

شروط درس التربية الرياضية

- حتى يكون الدرس ناجحًا ويحقق أهدافه لا بد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه. وسوف نختصرها في بعض الشروط :
- يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم.
- التدرج في تعليم المهارات الحركية للتلاميذ من الأسهل للأصعب.
- أن يحتوي الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم.
- أن يناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزيد ولا تقل.
- التنوع والتغير.
- ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليلاً في جو بارد، ولا يكون مجهداً في جو حار.
- إشراك جميع التلاميذ؛ وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- نظافة الملعب.
- أن تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي.
- يجب أن يكون المعلم قدوة حسنة للتلاميذ فيعني بمظهره وشخصيته.

كيفية إعداد درس التربية الرياضية

وتقسيم فترات فقراته

تعددت طرق تقسيم وقت درس التربية الرياضية لشتى أنواع التقسيمات، وأغلبها لم يحالفها النجاح لأنها تصطدم في بعض الأحيان بمعوقات لم تكن بالحسبان، وقد يضطر المعلم (المدرس) بتقصير فترة نشاط معين أو زيادته وفق ما يتحسسه من مشاعر وظواهر نفسية تنتاب أغلب الطلبة سواء المتعة أو الملل أو التعب، فإن كان النشاط مملأ فيتوجب عليه أن يغيّر في نمط الخطة وينتقل لنشاط تروحي أكثر تفاعلاً ملؤه البهجة والسرور.

وعليه فإن أنسب طريقة لإعداد درس التربية الرياضية والتي هي نسبة نجاحها عالية وذلك بأن يقسم الدرس كالاتي :

المقدمة	:	وتشمل الإحماء (عام وخاص)	٥ دقائق
- النشاط الرئيسي	:	تعليم مهارة حركية	١٥ دقيقة
- النشاط الختامي	:	ألعاب تروحية ومسابقات	١٥ دقيقة
- نشاط حر	:	يؤدي الطلبة نشاطات اختيارية	٥ دقائق
- الانصراف	:	وقوف الطلبة على شكل قاطرات للانصراف والذهاب للمغاسل، وإلى تبديل الملابس	٥ دقائق

٤٥ دقيقة

عوامل تساعد على رفع كفاءة الكادر التعليمي

من السمات الايجابية لرفع كفاءة الكادر التعليمي لحصص التربية الرياضية وليكونوا عند مستوى المسؤولية الوظيفية، وكذلك لتحسين كفاءتهم التعليمية وقدرتهم على الأداء الأفضل ومساهماتهم إلى تطوير الحركة الرياضية...

وأهم هذه السمات هي :

١. المعرفة الكافية لبعض الإسعافات الأولية من خلال مشاركته بدورات صحية.
٢. انتقاء الألعاب الرياضية بما يناسب أعمار المشاركين، لكي يسهل أداؤها ويسهم في منح البهجة والسرور في نفوسهم.
٣. التوخي من التكرار في نمط الفعاليات الرياضية، لأن ذلك يبعث على الملل في صفوف الطلاب، والتجديد بالتمارين هي حالة ايجابية مشجعة لهم.
٤. المحافظة على سلامة اللاعبين وخصوصاً عند أداء الحركات الرياضية المعقدة، ويكون مستعداً لأي طارئ قد يلحق بهم من أذى من خلال سوء الأداء أو عدم استيعابهم لشروط الفعالية الرياضية.
٥. تهيئة الأدوات والمستلزمات الرياضية المراد استخدامها قبل بداية الحصة التدريسية.
٦. مشاركة جميع طلاب الصف في الفعاليات، وتكون حصة كل فرد منهم متقاربة زمنياً.
٧. التحلي بضبط النفس وعدم الانفعال لسوء تصرف بعض الطلبة خلال اللعب.
٨. ملم بالفروقات الجسمانية للطلبة عند زجهم في المنافسات الفردية حتى تكون متكافئة.
٩. تدريب حسه على الوزن الموسيقي لتطوير قابليته على استخدام التوقيت والإيقاع الحركي من خلال دورات فنية.
١٠. تطوير قابليته على الابتكار الذاتي لفعاليات رياضية مناسبة لأعمار الطلبة ووفق المستلزمات المتاحة.