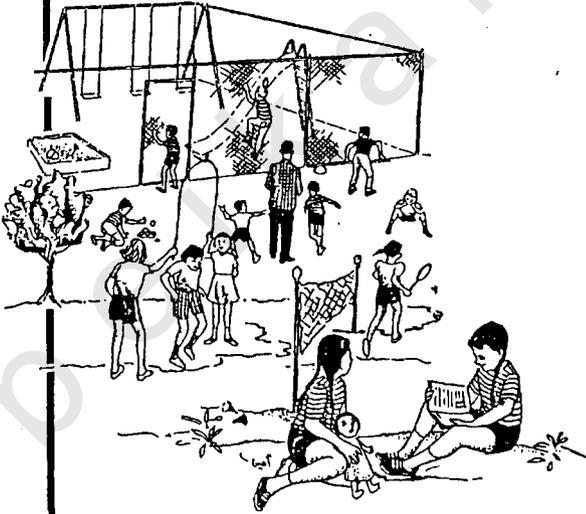


الأنشطة الثانية

علم التمرينات لمنظمى مجموعات
تمرينات أوقات الفراغ والترويح



obeikandi.com

علم التمرينات لمنظمى مجموعات تمرينات أوقات الفراغ والترويح

أهداف التمرينات البدنية

من الصفحات السابقة والتي فيها حاولنا أن نذكر الأهمية النظرية لتنمية السمات البدنية كوسيلة للارتقاء الجسمى من خلال التمرينات البدنية .
«والتمرين هو أسلوب التعليم لتحقيق النموذج البدنى المنظم للفرد بمساعدة التمرينات البدنية» .

والهدف الأساسى للتمرينات البدنية يتركز فى خلق عملية تعادل ثابتة بين قدرات المستوى البدنى ومتطلبات المجتمع (الجسم النموذجى) الاكتمال الجسمى . . وهذا الأسلوب التعليمى يحتوى على كل التأثيرات التربوية المباشرة وغير المباشرة مع الارتباط أيضا بالتعليمات الطيبة الأساسية والنواحي الصحية الفردية .

كما أن الهدف الموضوع يحتوى ضمنا المتطلبات الأساسية المهمة للتربية الرياضية، ولكنه فى نفس الوقت لم يوضع بحيث يسعى إلى مستوى البطولة فى مسابقة أو لعبة ما .

هناك تعارضا من بين التمرين والتدريب كأسلوبيين تعليميين، ومع أنهما متطابقان فى المحتويات، فإنهما مختلفان فى الأهداف . وتأخذ التمرينات البدنية كأسلوب تعليمى موقفا متقدما بالنسبة للتربية الكلية للفرد وبالنسبة للأساليب التعليمية الأخرى فى الدولة (عقلى - بدنى - التربية الفنية . . إلخ) .

وتعمل الجماهير - من خلال اشتراكها فى رياضة أوقات الفراغ والترويح على تحقيق أهدافها وطموحها الفردى وطموح المجتمع فى إعدادها إعدادا بدنيا للعمل على زيادة الإنتاج والاستعداد للدفاع عن الوطن .

واجبات التمرينات البدنية

ولما كانت درجة التكيف فى هذا الإعداد فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح تختلف بدرجة كبيرة، وغالبا ما تكون متباعدة وغير ثابتة وتتأثر بعوامل وظيفية عديدة، هذا إذا ما كان الواجب الرئيسى هو العمل على تثبيت حالة الإعداد التى وصل إليها المشترك (أولا: عملية إيقاظه) والضغط عليه حتى يصبح أداء البرنامج التدريبى المنظم بالنسبة له كعادة يومية.

وحيث أن يكون هذا القطاع قد برهن على الوحدة القائمة بين التربية والتعليم.. وتحت وجهة النظر التربوية فإن كل العوامل الموضوعية التى تقوم بالتأثير على درجة الإعداد تدخل ضمن عمليات التربية.. والواجب الثانى يتركز فى عملية الطلب المستمرة للوصول إلى قدرة المستوى النموذجى وهذا يعنى أن القدرة والمعرفة والمعلومات للمشارك يجب أن تستمر على الأقل فى نفس المستوى التقدّمى، والعمل باستمرار على مجابتهها بمتطلبات أعلى تتناسب مع تقدم المجتمع ويتحقق هذا الغرض من خلال أسلوب التعليم نفسه.

وبوجه عام فمن الممكن أن نسمى واجبات التربية كالاتى :-

- التربية نحو تنمية كل النواحي المختلفة للشخصية.
 - التربية نحو الأساسيات الأخلاقية السامية.
 - التربية نحو تثبيت السمات الحسية الإدراكية.
 - الارتقاء وتثبيت الدوافع النافعة للمجتمع.
- أما واجبات التعليم فترتكز على الآتى :
- الارتقاء بالصفات البدنية (القوة - الجلد - السرعة - الرشاقة).
 - تنمية القدرات الحركية والمهارات الأساسية (الجرى - السباحة.. إلخ).

- تنمية المعرفة التى تعمل على تفهم الواجبات المعطاة فى التمرين.

محتويات التمرينات البدنية:

كمحتوى للتمرينات البدنية يجب علينا بوجه عام أن نأخذ فى الاعتبار كل التمرينات البدنية المركبة - والتي ستعمل بالتركيبات والزوايا للتمرينات على تحقيق أهداف وواجبات التمرينات بدرجة كبيرة. . ومن وجهة أخرى توضح هذه النواحي الخاصة مدى حاجة النواحي الوظيفية من التمرينات التي تعمل على تحقيق الواجب المطلوب.

وأنه من الخطأ أن تعرض التمرينات البدنية وتستخدم على أنها العلاج الناجح، كأسلوب تمرينات علاجى فقط. . ولكنه يجب أن تؤخذ فى الحسبان أهمية النواحي الأخرى مثل أسلوب الحياة الشخصية وبطريق مباشر ظروف البيئة المحيطة والراحة فى العمل، والزمالة فى مجموعة الممارسة الرياضة ومدى تعرضه لعوامل النجاح. وأيضا يكون من الخطأ عدم اعتبار التمرينات البدنية واجبا أساسيا وضروريا يجب أن يشتملها فى برامج أوقات الفراغ والترويح.

فيجب علينا باستمرار أن نفكر بتمعن، فيما يمكن أن يحقق عن طريق التمرينات البدنية، وفيما لا يمكن تحقيقه.

ويمكن للرياضى التربوى ولمشرفى التمرينات أن يحسما كيفية تحقيق أهداف التمرين الرياضى عن طريق التمرينات البدنية وفى هذه الناحية نقوم بالتركيز مرة أخرى على معنى التمرين والتدريب وأنهما لا يختلفان فى المعنى أو المضمون (المحتوى) ولكن الهدف فقط يختلف اختلافا واضحا ويجب أن نلاحظ ذلك باستمرار فى التمرينات البدنية.

أهداف المجتمع وخصائص الاغراض والواجبات والمحتويات

إن وضوح الهدف هو العامل المرتبط بوضوح الواجبات الشخصية الفردية المطلوب الوصول إليها.

وللتقدم بالحياة فى المجتمع يجب تحقيق الأهداف الضرورية بطريقة

حاسمة وخاصة أن الإمكانيات متوفرة لتحقيق ذلك، ونحقق الإمكانيات عن طريق العمل الذاتى ومن خلال العمل بضمير حتى يمكن للناس تحقيق ما يطلبه المجتمع .

وهذا هو الأساس الواضح والقاعدة الأساسية لأسلوب تحقيق هذه الأهداف فى قطاعنا الرياضى . . وبدون تصور فكرى شامل لا يمكن تحقيق أى شىء فى أى قطاع من القطاعات وهذا يعنى أنه يجب مراعاة أهداف التربية والتعليم فى العوامل الأساسية للارتقاء بالناحيتين: العقلية، والبدنية للناس . ويجب على مدرس التربية الرياضية أن يكون على دراية كاملة بهذه الاتجاهات .

الطرق المختلفة فى الأسلوب التعليمى للتمرينات

يتعلق نجاح الأسلوب التعليمى للتمرينات بمدى اتباع القواعد المختلفة الآتية:

- الطرق: وهى أسلوب المبادئ التنظيمية، التى تتبع من ناحية المتطلبات والمقدمات والاتجاهات المناسبة لإظهار كيفية حل المشاكل المختلفة .

- الطريقة المتخصصة وموضوعها هو كيفية التنظيم للأسلوب التعليمى للتمرينات تحت وجهة نظر التأثير للعمل البنائى والتعليمى، ومن خلال الأسلوب التعليمى للتمرينات لتحقيق واجبات التربية والتعليم . . وتؤثر فى الطرق المعرفة العلمية فى الاتجاهات التربوية، النفسية الفسيولوجية، الميكانيكا الحيوية . . إلخ .

وترتبط وحدة العمل التربوى والتعليمى بوجهات نظر المجتمع السياسية، لأن الطريقة المستخدمة فى الأسلوب التعليمى للتمرينات لبناء السمات البدنية والقدرات الحركية والطرق المستخدمة فى التربية تكونان وحدة واحدة، وإن كانت الظروف فى الاتجاهين مختلفة. أى أنه كمثال لبناء السمات البدنية المختلفة على درجات عالية، من القوة والتحمل والسمات الأخرى، فيتطلب

الارتقاء بهذه العناصر من المشترك إلى درجة عالية من الاستمرار والسيطرة على النفس فى التدريب، وهذا يعنى وجود ملاحظات أو مميزات شخصية معينة فى هذا الشخص .

استخدام المبادئ التعليمية فى مجموعات التمرينات

نقسم مجموعات الممارسة للتمرينات على أساسيات بيولوجية تسعى للارتقاء بالسمات الشخصية والقدرات الحركية والثقافة البدنية والمعرفة الرياضية .

وتتبع المبادئ التعليمية فى وضع محتوى تنظيم الوحدة، تبعاً لأهداف المجتمع وأغراض البرنامج نفسه .

وفى المقابل فإن الطرق الأساسية تحدد مبادئ التعليم نفسها من خلال ملاءمتها العامة لكل عمل تعليمى، ومن خلال تحديدها لكل زوايا الوحدة، ولكى نصل إلى تنظيم ساعة الممارسة فإننا نركز على المبادئ الآتية التى تلعب دوراً هاماً فى التأثير على الفرد الممارس .

مبدأ المعلومات (المعرفة):

مبدأ المعرفة يتطلب من المدرس - أو المدرب - العمل على زيادة مدى تفهمه وابتكاره الذاتى فى الأسلوب التعليمى للتمرينات، ويعمل الدور القيادى للمدرس أو المدرب على تحقيق الأهداف، عن طريق دفع الممارس بمطالبته الذاتية فى تحقيق ذلك بوسائله الخاصة، ويشترك الممارس على وجه الخصوص فى رياضة أوقات الفراغ الترويح بواسطة معرفته للمبادئ الأساسية فى تحقيق الاكتمال البدنى بما يعمل على التأثير بشكل إيجابى فى الوسائل التعليمية التربوية فى هذه الرياضة .

ومع مراعاة مبدأ المعرفة يجب على المعلم أن يركز على الحقائق التالية:

- ضرورة ممارسة العمل الرياضى بدافعية ذاتية .
- وضع هدف شخصى جماعى للعمل الرياضى مع تحديد أسلوب واضح للعمل .

- وضع الواجبات بطريقة مباشرة، وتحديد مدى جهد الممارس المبذول معه وخاصة فى عملية بناء النواحي المهارة والخططية وجرعات التدريب.
- إتاحة الوسائل والإمكانات للاختبار الذاتى للممارس طبقا لمستواه الرياضى ومدى اكتماله من خلال بعض الاختبارات التى يمكن تنفيذها فى المنزل.

- احتواء الخطة الواضحة لعمليات التوجيه التربوى غير المباشر.

مبدأ الإدراك (التصور)

يرغب الممارس فى بناء تخيل عام لمدى الحركات وأدائها بطريقة واضحة وذلك عن طريق وضوح طريقة تنفيذها.

- من خلال الإدراك المرئى (بالعين) يمكن أن يستفيد الممارس بصورة واضحة للحركة وبالتالي يمكن تحديد الاتجاه بسرعة أداء الحركة نفسها.

- من خلال الإدراك السمعى (بالأذن).

تعمل على توصيل التمرينات التى تتميز بنغم معين فى أثناء الحركة، ومن خلال دفع سمعى (بالنداء - أو بالتصفيق)، ومن الممكن بصفة خاصة التركيز مثلا على نقطة زمنية، وهذا يعنى مثلا بدء استخدام القوة بوضوح أو بطريقة دافعة، إلى أقصى ما يمكن. وعملية تحديد الرتم لسريان الحركة يفيد إلى حد كبير فى رفع درجة الأداء.

- من خلال الإدراك الحسى:

وهو الذى يؤثر خاصة فى التمرينات المباشرة وتتحدد فيه عمليات اللمس وحساسية العضلات مع مدى الشعور بتحديد مركز الثقل وإعطاء تصور عام للتمرين من خلال الإحساس بالاحتياجات ومدى الانقباض العضلى اللازم لأداء التمرين، ووضع المحاور فى الأطراف والمفاصل وانتقال مركز الثقل. والعمل بطريقة الإدراك معناه الاستغلال لكل الحواس، واستخدامها فى

الوسائل التعليمية، وتمزج الحقائق بالتفكير وترتبط بعضها ببعض ومع توضيح المعلومات الأساسية الهامة لتوصيل الحركة تصورها.

مبدأ التفهم

يجب أن تتناسب متطلبات المدرسين والمدرين من المستويات البدنية والعقلية مع درجة أداء الممارس نفسه لأنه يجب أن تكون المعرفة والقدرة متناسبتين ليتمكن الممارسون من العمل على تنفيذ الواجبات بطريقة سهلة. . وتبنى المقاومة الناتجة من الواجبات المعطاة من المدرس وحالة المستوى التي وصل إليها المشترك، والقوة الدافعة لرفع قدرة المستوى للممارس. ويحتوى الأداء الحركى على درجة من الصعوبة لأداء الحركة وحجم الحمل وأيضا شدته وفي بعض الألعاب الرياضية تستخدم بالإضافة إلى ما تقدم، هذه النواحي التنظيمية:

- يجب أن يبنى اختيار مادة التمرينات، وطرق التعليم، ووضع الحمل فى ضوء معرفة الممارس وقدرته.
- توضع الواجبات بحيث تكون درجاتها عالية نسبيا، حتى تكون الإثارة صحيحة وتقابل باستجابة من الممارس.
- تقود الزيادة فى الحمل إلى استجابة سليمة، كما أن الواجبات الضعيفة فى الحمل تقود إلى نفس النتيجة.
- يشترط للنمو المستمر للمستوى تزايد مستمر الواجبات المطلوبة من الممارس.

مبدأ الترتيب:

يجب أن ترتب محتويات الواجبات وكيفية عرضها بطريقة مناسبة مع واجبات التعليم والتربية فى المراحل المختلفة ويراعى فيها أن تكون مع واجبات التعليم والتربية فى المراحل المختلفة ويراعى فيها أن تكون مرتبة ومنطقية، وهذا المبدأ يراعى بصفة خاصة فى عمليات تخطيط عمل الإدراك الحركى. كما أنه فى حالة وضع قدرات جديدة يتطلب ذلك عملا منسقا.

وهذه العناصر الأساسية يجب مراعاتها:

- يجب أن يكون محتوى البرنامج قد سبق العمل بها وسيطر الممارس على أدائها.
- يجب على الممارس أن يقوم بأداء سريان الحركات المشابهة إلى أن يتقنها، ثم العمل على مقارنتها بالمستويات الأعلى وتنظيمها إلى أن تثبت.
- يجب اتباع فى حالة بناء أو تعليم قدرات حركية جديدة الأخذ بقاعدتى: من السهل إلى الصعب ومن المعروف إلى غير المعروف.

مبدأ الدوام:

- عندما تثبت قدرات معينة عن طريق عمليات التكرار فإنه إذا ابتعد الممارس لفترة طويلة عن التدريب فإن هذه القدرات تأخذ فى الانخفاض بل وتتأثر درجات أدائها وتسرى هذه القاعدة أيضا فى التمرينات التى أديت لتحسين مستوى الجهاز العضلى والأجهزة الحيوية.
- وحتى يمكننا المحافظة على دوام تأثير التدريب لفترة طويلة فإنه يوجد بجانب المعلومات الفسيولوجية والنفسية بعض القواعد التعليمية التى يمكن استخدامها.
- تعلم حركة معينة يتطلب إذا كان فى الإمكان، خبرة حركية متدرجة فى هذا المجال.
 - مراعاة مبدأى: المعرفة، والترتيب بصفة أساسية.
 - تثبيت سريان الحركة بأشكال متغيرة وبعدد كبير من المرات.
 - التمرين على أداء الحركة تحت ظروف متغيرة وصعبة يؤدى إلى الإتقان والتصرف فى أداء القدرات كما يؤدى أيضا إلى تثبيتها.
 - من الممكن المحافظة على مستوى معين للقدرات الحركية من خلال التمرين المستمر ووضع حمل صحيح.

الواجبات:

- ١- هل يمكنك تحديد معنى وأهمية المبادئ التعليمية فى وضع مجموعات التمرينات؟
- ٢- حاول أن تعطى معنى وأهمية مبادئ الإدراك والتدريب لتعليم القدرات الحركية .
- ٣- ما مدى أهمية مبدأ الدوام فى المحافظة على السمات الحركية؟

الطرق المختلفة لاكتمال وتنمية القدرات الحركية

أساسيات نحو تنمية القدرات الحركية:

أن معنى القدرات الحركية يتمثل فى الوصول بالأداء إلى شكل ديناميكى حركى كما أنها أيضا ما يمكن أن نطلق عليه عمل حركى معلوم مدرب عليه .
ويبين الأساس الفسيولوجى لبناء القدرات الحركية تبعا للناحية التطبيقية الناتجة من رد الفعل الناتج من القوى المؤثرة . وعن طريق القدرات الحركية التى تكون نتيجة للحياة اليومية مثل المشى - صعود السلالم . . إلخ - تنمى القدرات الرياضية نتيجة التمرين المنظم . . وهناك ثلاث مراحل لأداء الحركة :

-مرحلة الإشعاع:-

- اختلاف درجة الإثارة .
- وجوب تواجد أساليب تعليمية محددة حتى يمكن الوصول لأعلى أداء ممكن .

الشكل العام لهذه المرحلة:

يؤثر سريان الحركة بطريقة فعلية ويلاحظ فى المحاولة الأولى بذل درجة عالية من القوة، وانقباض أكثر من اللازم، وعوامل كثيرة متداخلة فى الحركة بدون داع .

-مرحلة التركيز:

- تباين الإثارات ستتوقف نتيجة لضبط وسيلة التعليم .

الشكل العام لهذه المرحلة:

ستبنى فى هذه المرحلة الصورة الأولى للحركة، سنبدل هنا الجهد بطريقة مقتصدة بعض الشئ. الحركة مازالت متوترة وغير ثابتة.

-مرحلة التثبيت:

القوة المحركة الديناميكية أصبحت واضحة، الإحساس بالمراكز العصبية للأداء الحركى أصبح ثابتا.

الشكل العام لهذه المرحلة:

الصورة الصحيحة للحركة قد تحققت، تطبيق تنافسى وتعلم أى قدرة حركية للممارسين من خلال مراحل .

١- تعريف الحركة بالحركات المتعلمة .

٢- تعلم الحركة نفسها .

٣- التثبيت والاكتمال .

وفى كل المراحل يوجه المدربون الممارسين بالاعتماد الذاتى على النفس للوصول لأحسن عمليات الارتقاء والاكتمال لهذه القدرات الحركية .

وينقسم الأسلوب التعليمى إلى مرحلتين: اجراءات، وتعليمات المدرب

وهى التى تقود إلى ردود فعل محددة للوصول بالممارس إلى الارتقاء بالأداء

الحركى فى حالة ممارسته لهذه الإجراءات، وأدائها، والتزامه بالتعليمات التى

يوضحها .

طرق توصيل المادة التعليمية

- التقديم .

- التوجيه .

- المعاونة .

- الاكتشاف .

طرق معالجة المواد التعليمية

- الطرق المباشرة وغير المباشرة .

- الطريقة الجزئية - الكلية .

- الطريقة الاستدلالية - والاستنتاجية .

توصيل المواد التعليمية

الأسلوب والطريقة لإعداد وتنظيم المواد .

التقديم:

وهو عبارة عن توصيل المهارة الحركية للممارس من خلال النموذج والشرح والذي يعطى صورة وتخيلًا واضحًا للحركة .

طرق عرض النموذج

- إظهار النموذج أمام الممارس، تعرض النموذج من خلال الممارس .

- إظهار بعض المراحل الحركية في توقيتاتها الزمنية، استخدام نماذج مصورة، ورسوم وعروض سينما .

متطلبات في عرض النموذج

- عرض النموذج يجب أن يكون من الناحية المهارية صحيحًا .

- يجب أن يكون الممارسون في وضع يسمح لهم بالرؤية الواضحة للنموذج .

- الأجزاء الهامة تفصل وتعرض بصفقتها الخاصة .

يمكن توضيح الأجزاء الصعبة من خلال تجزئتها، أو من خلال رسمها أو عرضها بالصور .

ومن خلال النموذج تكون قد وضعت الخطوة الأولى أما الخطوة الثانية فتكون عن طريق ربط النموذج بالشرح، وبالتالي تتضمن أيضا عملية التفكير، وبالتالي يكمل تحديد الصورة الحركية من خلال التجربة والتمعن.

متطلبات الشرح:

- الشرح يكون محددًا وقصيرا وصحيح الكلمات أو المصطلحات.
- يجب ملاحظة مستوى وعمر ودرجة المستوى للممارسين.
- يجب شرح ما لم يعرف عن النموذج.
- الشرح والنموذج يجب أن يحددا ويمارسا معا.

التوجيه:

بعد التقديم يعمل الممارس على محاولة تأدية المهارة الحركية المطلوبة ثم يقوم بتحسين هذه المهارة الحركية من خلال مساعدة المدرس على تجزئة الحركة، من خلال تشويقه وإعطائه واجبا لتأديته.

والتعليمات تحمل بداخلها خصائص الأوامر بدون ضغط على الممارس وتحاول أن تعطي الممارس صورة محددة وصحيحة لتنفيذ وممارسة المهارة الحركية، والواجبات الممنوحة للممارس تجعله يتعلم مراحل معينة بطريقة مؤكدة حتى يمكنه مراعاتها أثناء التدريب.

والتشويق والإثارة من الرائد الترويحى تعطي الممارس القدرة على حرية أداء الحركة بالصورة المطلوبة، وكيفية استخدام هذه الإثارة (يجب أن تحاول - يجب أن تفكر برأسك فى كيفية الحل) والتشويق والإثارة عنصران أساسيان وهامان للإحساس بالحركة ويمكن لطرق التوجيه من خلال الاستخدام المباشر فى وقت تعليم المهارة الحركية أو من خلال الملاحظة والواجبات المنزلية أن تخدم عملية تثبيت واكتمال المهارات الحركية، وتلعب فى ذلك دورا هاما ومؤثرا.

المعاونة:

من الممكن مساعدة المشترك أو الممارس فى عملية تعلمه لحركة ما من خلال إشارة، أو توضيح، أو إثارته، أو مساعدة ايجابية له فى شكل أداء الحركة نفسها.

يوجه الدفع فى اللحظات الحاسمة فى أداء الحركة وغالبا ما يفضل توجيه اللاعب لنقطة زمنية أو شدة لاستخدام القوة من خلال النداء بـ (هب) أو صيحة معينة.

وفى استطاعة المدرب أن يعطى تأثيرا هاما من خلال ممارسة الحركة الإيجابية أمام اللاعب. وعن طريق ذلك يكون اللاعب قد حقق صورة التخيل الواضحة لأداء المهارة الحركية بطريقة متكاملة (كمثال لذلك يلاحظ فى تأدية بعض الحركات فى الجمباز إعطاء دفعات للاعب فى أثناء سريان الحركة نفسها على جهاز من الأجهزة تعطى اللاعب الأمان وفى نفس الوقت تكون معاونة له على أداء الحركة).

وبواسطة مساعدة المعاونة يمكن اللاعب الوصول بسرعة إلى الشعور بانسجام فى أداء المهارة الحركية. وهذا الطريق يمنع حدوث أخطاء بالنسبة للاعب لو مارس ذلك من خلال نفسه فقط وبالتالي يكون استخدام هذه الطريقة هاما لتحقيق مهارة حركية صحيحة.

الاكتشاف:

فى تجارب المستوى والاختبارات وفى المسابقات المفتوحة تعطى صورة واضحة للمستوى الذى وصل إليه اللاعب فى تأدية المهارة. خلال هذا الأسلوب التعليمى يجب أن يبرهن اللاعب باستمرار على مدى استيعابه وتفهمه للمهارات الحركية وكيفية أدائها، والمحافظة المستمرة على الأداء مع زيادة رفع درجة أداء المهارة نفسها ولذلك فإنه يجب أن يركز على عمل الاختبارات والتجارب لقياس المستوى كأساس هام للعمل التعليمى

والاستمرار فيه، وفي المسابقات تثبت المهارات الحركية، كما أن اللاعب يشعر أيضا بمدى قوته في أداء المهارات ومدى ضعفه أيضا في بعضها. ويجب ألا يغالى فى إقامة المباريات، لأنه من خلال التوترات الناشئة فى المسابقات يكون هناك خطر تواجد الأخطاء المستديمة فى أداء المهارات الحركية التى تتطلب بعد ذلك جهدا كبيرا لإصلاحها.

الطريقة المباشرة والطريقة غير المباشرة:

من الممكن فى الطريقة الأولى أن يقوم اللاعب بأداء الحركة بصورة جيدة (خاصة فى الحركات البسيطة) وبالتالي لا يكون هناك حاجز إلى إعطاء تمرينات تمهيدية لأداء هذه الحركة (طريقة مباشرة) ولكنه فى المهارات الحركية المعقدة، يجب أن يعمل على التحضير لهذه الحركات ببعض التمرينات المتتالية لهذه المهارة يمكن بها التحضير لأداء الحركة الأساسية بعد ذلك بسهولة (بإعطاء الأجزاء العاملة التوقيت الصحيح للأداء، والمرونة الكافية له، والاتجاه الصحيح فى الحركة.. الخ). وهذا يعنى إعطاء بعض التمرينات المتدرجة والسهلة التى تقود إلى تعليم التمرين بسرعة. ويوجد حاليا لكل أساسيات الألعاب تقريبا مجموعات من التمرينات تساعد بسرعة على الوصول باللاعب لأداء المهارات الحركية المطلوبة.

وفى حالة استخدام الطريقة غير المباشرة فى عملية التعليم، فإننا ننصح بمراعات الخطوات التالية:

- الارتقاء بالخصائص الحركية الضرورية.
- التمرين من المرحل الأولى والأجزاء السهلة المختلفة التى تقود إلى المهارة المتعلمة.
- اختبار المراحل الأولى يكون تبعا لتقسيم الحركة وتمرينات المبادئ الأساسية.
- العمل على تثبيت التمرينات الرئيسية من خلال ممارستها مع اختلاف الظروف.

الطريقة الكلية - الجزئية:

ويلاحظ أن في تطبيق الطريقة غير المباشرة في الحركات التي تتسم بقدرات مركبة، أنه لا يكون بالإمكان القيام بأداء الحركة في صورتها الكاملة (رمى القرص . القفز بالزانة) ولذلك فإنه يجب أن تقسم الحركة إلى أجزاء مختلفة، ويقوم اللاعب بتعلمها، حتى يمكن مؤخرًا القيام بالحركة بطريقة كاملة .

المميزات:

- يوجه انتباه اللاعب إلى النقاط الأساسية في الحركة .
- الأجزاء التي أمكن السيطرة على أدائها تكون كقواعد أساسية للأجزاء الأخرى المتلاحقة .
- وحتى يمكن الارتقاء بالأداء المثالي، يترك اللاعب للتدريب على الأجزاء المنفصلة .

العيوب:

- التركيب المتكامل للحركة من المحتمل أن يختل، ومن الممكن أن تنشأ بعض الأخطاء في الإحساس بالحركة نفسها . . وفي حالة إدراج الأجزاء الحركية المختلفة يصبح من الصعب بعض الشيء الوصول إلى سريان الحركة نفسه .

وفي حالة استخدام الطريقة الجزئية يجب أن تلاحظ القواعد الآتية:

- في أول التعليم يبدأ بعمل نموذج للقدرة الحركية المركبة .
- يبدأ في فصل الأجزاء المؤدية لسريان الحركة .
- الأجهزة المتشابهة تصعب من عملية التجميع، وكقاعدة يبدأ أولاً في تعلم الصورة الأولية للحركة .
- الوصول إلى الحركات المركبة متتابع بسرعة .

- من الممكن الوصول إلى أكمل وضع للحركة بتكرار الحركات الجزئية المنفصلة.

وفى طرق التعليم الحديثة تعطى أهمية للطريقة الكلية، ومع الاتحاد مع الطريقة غير المباشرة من الممكن التوصل والارتقاء بأى مهارة بطريقة سريعة (عدو الحواجز).

وفى التطبيق العملى أثبت أنه من أحسن الحلول غالباً الاستخدام المترابط بين الطريقة الكلية الجزئية (دفع الجلة).

وهنا يعمل على أداء المهارة الحركية بأداء مبدئى، بالطريقة الكلية، ثم يرتقى اللاعب للوصول إلى الأداء النموذجى عن طريق الطريقة الجزئية.

بالإضافة إلى هذه الطريقة فإن التطبيق الميدانى التعليمى يظهر الاحتياج إلى بعض الطرق الأخرى. فمثلاً فى الطريقة الاستقرائية أو الاستنتاجية يترك الواجب الموضوع والطريق المناسب للاعب لاستنتاجه بنفسه وهذه الطريقة يتناسب تطبيقها مع التربية البدنية للأطفال فى المرحلة ما قبل المدرسة (دور الحضانة) (مثال: من يستطيع حمل هذا الصندوق؟). فيما يعرف بالتربية الحركية للطفل.

المبادئ الأساسية لإصلاح الأخطاء:

إن إصلاح الأخطاء ليس طريقة بذاتها للارتقاء والاكتمال للقدرات ولكن مؤثر وهام فى كل مراحل وأساليب التعليم ومن خلال قيام المدرس أو المدرب بتقييم وتصحيح حركة التمرين يجعل اللاعب فى الدرجة التى يتعرف بها على مستوى الحالة التى وصل إليها ويعطى له الأساس للتقدم فى التمرينات الأخرى.

وتختلف الأخطاء الحركية فى الدرجة فى نواحي القوة المحركة بالنسبة للأخطاء الأولية، والأخطاء التى وصلت إلى درجة الآلية.

وحيثما نأخذ بدرجة الانحراف فى نمط الأداء الحركى النموذجى كتقسيم للأخطاء فإننا نجد هناك خطأ أولياً وخطأ نموذجياً.

أسباب نشوء الأخطاء:

- عدم التصور الصحيح للحركة .
- تداخل غير كاف للصفات البدنية .
- الخوف، عدم الأمان .
- التعب، ضعف القدرة على التركيز .
- عدم الانتباه .
- عدم التمكن فى الأداء - مكان وضع الأداة نفسها .

كيفية إصلاح الأخطاء:

يتعلق إلى حد كبير تعداد وحجم التصحيح بحالة المستوى للاعب نفسه، فالإصلاح للوصول للأداء النموذجى يتطلب تكراراً متعدداً بالإضافة إلى قدرات بدنية وحركية معينة.

فيجب فى الإصلاح أن يركز على التوجيه بحيث يكون قصيرا ومحددا والإصلاح الزائد والمبالغ فيه يقود إلى العوائق وعدم تواجد الرغبة فى المزيد من العمل . وفى حالة القيام بأداء خطأ فيجب معرفته ومعرفة السبب الرئيسى له ومحاولة تفاديه وتصحيحه وبعض الأخطاء البسيطة تتضح بإظهار الخطأ الرئيسى وبالتالي يمكن تلافيه .

- يجب أن يتفهم اللاعب والممارس الخطأ بطريقة واضحة .
- الأخطاء الكبيرة يجب إصلاحها فورا (خطر الإصابة) .
- معرفة الأسباب وإصلاح الخطأ الرئيسى .
- لا تصلح أخطاء متعددة فى وقت واحد وكأسلوب للعمل فإنه يعمل على معرفة الأخطاء بعد أداء الممارس أو الممارسين للحركة المطلوبة . وهنا

تصحح الأخطاء الشائعة أو العامة التي تظهر في كثير من اللاعبين. والتصحيح الفردي يكون بصورة سريعة وخلال أداء التمرين وبعد أن أدى الممارسون أو اللاعب التدريب أو التمرين فمن الممكن إصلاح الخطأ الفردي أمام المجموعة كلها.

طرق التصحيح:

١- يقوم اللاعب بشرح الخطأ لنفسه أثناء أدائه للحركة ويظهر هذا من خلال الشرح والأداء النموذجي للحركة مرة ثانية، ومن خلال عرض سريان الحركة الخاطئ والصحيح وأيضا من خلال استخدام المواد المرئية.

٢- تسهيل الظروف المحيطة بأداء التمرين، حتى يسهل على الممارس أداء التمرين بدون خطأ.

٣- من الممكن تحضير الجزء الجديد المراد تعليمه من خلال استخدام التمرينات الخاصة.

يجب أن يتميز عمل المدرب - أو المدرس - بعدم إتاحة الفرص ما أمكن لنشوء الأخطاء. ويتبع هنا عملية انتقاء المادة التدريبية، والطرق المناسبة للمواد المطلوب إعطاؤها، الأجهزة أو الأدوات المساعدة، كما يجب أن يتناسب ذلك كله مع السن وحالة المستوى الذي وصل إليه اللاعب، كما أن الأخطاء الأولية هي علامة ظاهرة من ضمن علامات مراحل أسلوب التعليم. ولذلك فإن في طرق تعليم المهارات الحركية نظاما لمنع وتلافى الوقوع في الأخطاء الحركية.

الواجبات:

١- ما هي الأساسيات الفسيولوجية للارتقاء بالأداء الحركي وما هي التوصيات التربوية والطريقة التي تنشأ من المراحل الثلاث لعملية الارتقاء.

٢- أشرح طريقة التقديم والتوجيه مبيئاً شرحك بمثال تختاره لإظهار تنمية قدرة حركية.

٣- اشرح الميزات وعيوب الطريقة الكلية والجزئية بواسطة تطبيق ذلك على مثال تطبيقي.

٤- سم الأسباب التي تعمل على نشوء الأخطاء الحركية واذكر الأساسيات لتلافيها.

٥- اشرح الطرق المختلفة لعملية الارتقاء بالقدرات الحركية مع تطبيق ذلك على مثال عملي.

الطرق المختلفة لتحسين وتنمية الصفات الحركية

يقصد بالسمات الحركية، الصفات البدنية: التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة *Beweglichkeit* وهى من جهة تعتبر أساسيات، ومن جهة أخرى تعتبر كنتائج لعمل تدريبي هادف. ومن خلال الأشكال الأساسية تنشأ علاقات متغيرة تعمل من خلال التمرينات المناسبة على الوصول إلى ما يسمى بالسمات المركبة شكل رقم (١).

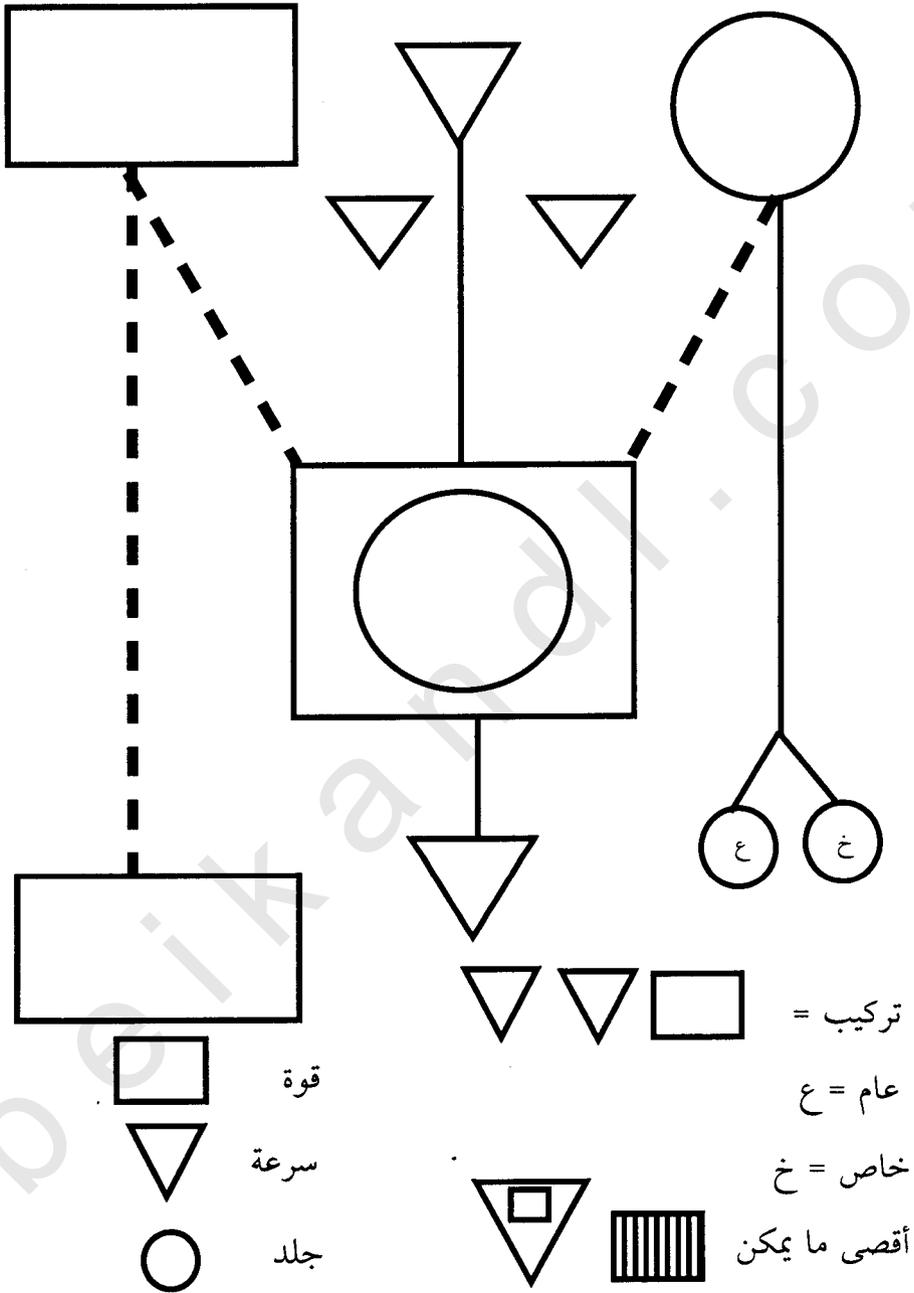
وتعتبر التمرينات البدنية أسلوبا رئيسيا لتحقيق الناحيتين الأساسيتين للتربية وأسلوب التعليم، وبالتالي يجب أن يوضح مرة أخرى أن السمات الحركية جزء هام من قدرة المستوى للإنسان ومظهر عام للصحة والنعمة السائدة للسمات الحركية فى مجموعات التمرينات ليست فقط ذات هدف تربوى، بل أن لها أيضا هدفا اجتماعيا.

مبدأ الحمل والراحة:

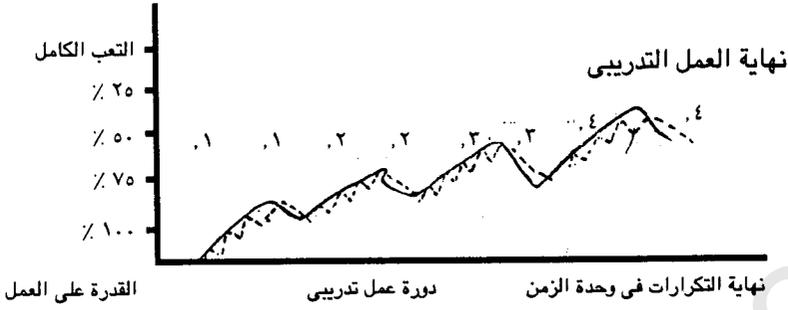
إن الأساس لاكتمال الحركة، هو قدرة الأجهزة على التكيف الوظيفى والبيولوجى مع حمل وظيفى مرتفع، والتي تحتاج فى حالة القيام بتمرينات جسمانية إلى طاقة وفى نفس الوقت استعادة الشفاء لمستوى القوة الناتجة من إثارة ضرورية. وتتطلب بالتالى ظواهر للتكيف الوظيفى والشكلى الخارجى. ودرجة هذه التغيرات المختلفة تتأثر بالعلاقة بين الحمل والراحة. شكل رقم (٢).

ومع أداء التمرينات البدنية تنخفض القدرة على الأداء فى فترة الحمل حتى تصعد فى فترة الراحة بقدرة الجسم إلى المستوى السابق (Super-kompensation) وهى أحسن فترة لتنفيذ الحمل التالى، وإذا تتابع إعطاء إثارة الحمل التالية فى هذه الفترة، والتي يكون ارتفاع الحمل فيها تدريجيا، فإن ذلك يعمل على زيادة قدرة الإمكانيات الوظيفية. ويحدد درجة الحمل من خلال الشدة والحجم.

ووضع الحمل يجب أن يتبع هذه الملاحظات كأسس هامة له :



شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)

(مراحل التغيير في القدرة على العمل خلال الحمل والراحة)

قوة الإثارة:

تعتبر كانطباع لمدى انقباض العضلات في وحدة زمنية معينة. والتحقيق من قوة الإثارة يكون اللاعب قد وصل إلى أحسن مستوى (١٠٠٪) وكلما اقترب المستوى من الظروف المتشابهة لأقصى حمل كانت درجة قوة الإثارة في أكبر مستوى لها.

وقياس قوة الإثارة يكون في الجرى متر/ث، وفي العمل بأثقال كجم/ثانية.

حجم الإثارة:

- يعتبر حجم الإثارة هو المجموع الكلى للتكرارات لتمرين معين.
- وقياس الجرى = المسافة بالكيلو مترات.
- وقياس عمل قوة = كجم.
- وقياس التمرينات = عدد مرات التكرارات.

كثافة الإثارة:

وهى تعنى تابع الأزمنة بين التمرينات والراحة، مثل جرى التحمل يتطلب أقصى كثافة ممكنة.

القياس يكون من خلال قياس فترات الراحة بين التمرينات البدنية بالزمن، ومحتوى وضع فترات الراحة من إثارات الحمل المختلفة يكون له أثر حاسم لدرجة إيجابية التمرين.

وفى التطبيق العملى للتمرينات تظهر فترات الراحة الكاملة والراحة المعطاة.

الراحة الإجبارية:

وهى الراحة التى تعطى لإخراج الطاقة خلال الحمل للعودة إلى مستوى البداية، وهى تتطلب راحة كاملة.

الراحة المقننة:

وهى تحتوى تقريبا على ثلث الزمن المسموح به فى الراحة الكاملة وتنتهى هذه الراحة قبل أن يعطى تأثير راحة كاملة ويستخدم هنا قياس النبض لإظهار عملية القياس.

استمرار الإثارة:

وهو الزمن الذى تؤثر فيه التمرينات الجسمانية كعمل تدريب جسمانى على الجسم.

القياس:

يكون القياس من خلال فترة دوام الإثارة الواحدة، أو مجموع دوام الإثارة بالثوانى.

وملاحظات الحمل هذه يرتبط بعضها ببعض، وتنشأ من اختلاف العلاقات بينها. فمثلا تمرينات جسمانية بقوة إثارة عالية الشدة تعنى عدم وجود حجم كبير.

وطرق الارتقاء بالصفات البدنية تختلف باختلاف استخدام المظاهر الرئيسية لأجزاء الحمل. أنظر شكل (٣)

طريقة دوام المستوى؛

يظهر دوام المستوى فى حالة أقصى كثافة للإثارة مع دوام قوة إثارة محدودة.

وتأثير التمرينات الهادف «الجلد العام» يعمل على تحسين تنظيم دورة الجهاز الدورى، وأيضا تتأثر بالتالى المجموعات العضلية العامة فى التمرين، والشكل الأساسى لطريقة دوام المستوى هو الجرى.

كيفية استخدام هذه الطريقة؛

- تعطى الجرعات بالنسبة للمبتدئين عن طريق إعطاء الواجبات بزمن دوام الجرى وليست المسافة.

- يعطى دوام الجرى تدريجيا من ٥ دقائق إلى ٤٠ دقيقة.

- مع المتقدمين تكون الواجبات بقياس المسافة بالإضافة إلى زمن الجرى نفسه.

- إذا تتابع الجرى بإعطاء تمرينات جسمانية، فيجب أن يراعى فيها أن تكون عدد التكرارات كبيرا مع تغيير مجموعات العضلات العاملة.

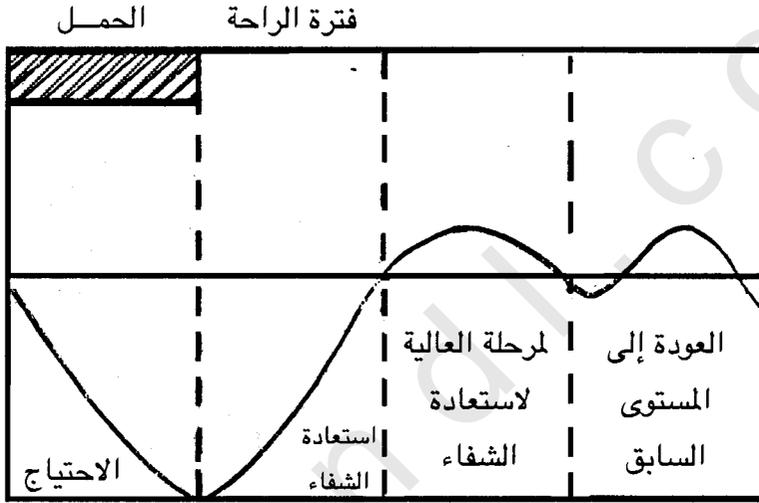
الطرق	أسلوب التمرينات	قيمة الإثارة	حجم الإثارة	فترة الراحة	دوام الإثارة	تأثير التمرينات
دوام المستوى	الجرى تمرينات قوة	%٢٥ إلى %٧٥	٢٠.٠ - ٤٠.٠ جذا الحجم تعداد عال من التكرارات	إثارة طويلة جدا بدون راحة إثارة متعددة بدون	طويلة جدا طويلة جدا	جلد عام جلد عضلي محلي
طرق العمل الفتري الممتد	الجرى تمرينات القوة	%٦٠ إلى %٨٠ %٥٠ إلى %٦٠	حجم كبير ٢٠ إلى ٣٠ تكرار	فترات راحة تكرارات كثيرة براحة معطاة	طويلة لكل إثارة قصيرة المجموع مرتفع	جلد عام جلد قوة محلي
طريقة العمل الفتري المشدد	الجرى تمرينات القوة	%٨٠ إلى %٩٠ %٧٥	١٠ تكرارات ٦ - ٨ كل دورة	راحة ممنوحة ٩٠ - ١٢٠ ث	كل إثارة ١٠ إلى ٦٠ ث كل إثارة من ٣ إلى ٦ وكليا قصيرة كلية	سرعة، جلد، قوة سرعة قوة
العمل المتكرر	الجرى تمرينات القوة	%٩٠ إلى %١٠٠ %٩٠	١ - ٣ تكرار ٣ إلى ٦ كل دورة	راحة كاملة ١٠ - ٤٥ دقيقة كاملة إلى ٣ إلى ٤ ق	قصيرة	قوة قصوى . سرعة سرعة قوة

النسبة المئوية تحتوى أقصى قدرة للمستوى للاعب ١٠٠٪.

شكل رقم (٣)

طريقة العمل الفترى الممتد:

فى جميع أشكال التدريب الفترى تتخلل مراحل الحمل فترات راحة معطاة، وقوة الإثارة المحدودة تعطى الفرصة لاستخدام حجم عال من التمرينات انظر شكل (٤).



شكل رقم (٤)

رسم يوضح طريقة العمل الفترى الممتد

تعطى هذه الطريقة كتأثير إيجابى لتمرينات الجلد العام - وجلد القوة المحلى

كيفية الاستخدام:

- مع جرى مسافة من ١٠٠ إلى ٤٠٠م تعطى الراحة الممنوحة فى ٣٠ إلى ٥٠م جرى خفيف.
- لرفع الحمل يمكن استخدام زيادة تعداد التكرارات أو تقصير زمن الراحة الممنوحة.

- مع تمارينات القوة لا يتطلب الوصول في الدورات الفردية إلى أقصى مستوى كمثال:

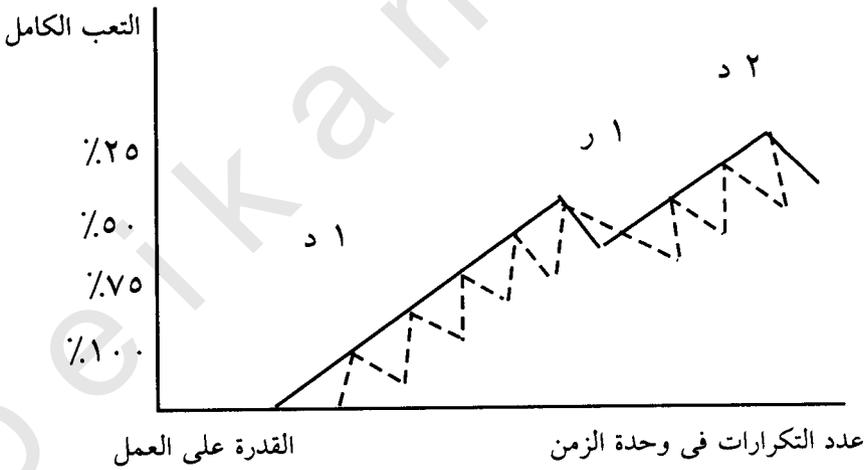
الدورة الأولى ٢٠ تكرارا - ٩٠ ث راحة.

الدورة الثانية ١٥ تكرارا - ٩٠ ث راحة.

الدورة الثالثة ١٢ تكرارا - ٩٠ ث راحة

طريقة العمل الفترى المتشدد:

بعكس طريقة العمل الفترى الممتد ترتفع قوة الإثارة من ٨٠ إلى ٩٠٪ لأقصى قدرة للمستوى، وبالتالي يقل الحجم وتطول فترة الراحة من ٢ إلى ٣. ومن خلال ذلك يمكن التعويض الجزئى لظواهر التعب المختلفة عن كل حمل معطى، وحتى يمكن أيضا أن يكون ظهور التعب الكامل تدريجيا. ويكون تأثير التدريب بصفة خاصة على سمات السرعة، تحمل القوة - تحمل السرعة، شكل رقم (٥)



شكل رقم (٥)

يوضح طريقة العمل الفترى المتشدد

(د = دورة، ر = راحة)

كيفية الاستخدام:

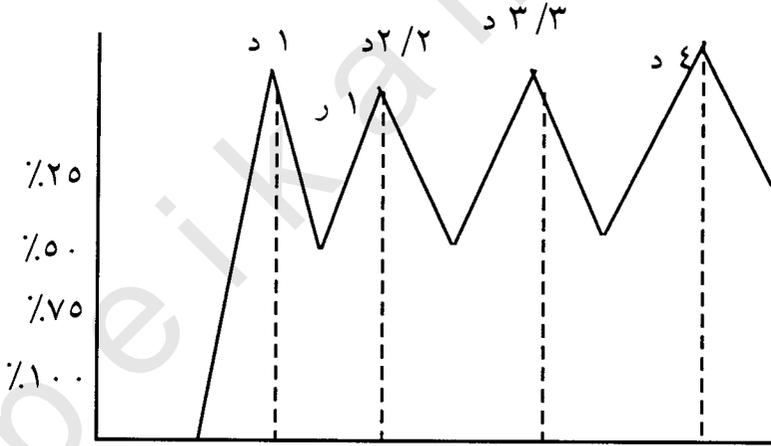
- طول مسافة الجرى من ١٠٠ إلى ٦٠٠ م - زمن الجرى يجب أن يكون من ٨٠ إلى ٩٠٪ من أقصى مستوى، في حالة التكرارات من ٨ إلى ١٠ مرات.

- تؤدي الراحة بطريقة إيجابية (جرى خفيف - تمرينات استرخاء) عن طريق قياس النبض بعد الجرى وبعد الراحة المحددة ممكن وضع تحديد زمن الراحة المناسبة للاعب.

- مع تمرينات القوة وعلى الرغم من قوة الإثارة (٧٥٪ من أقصى مستوى) يجب أن تؤدي بسرعة عالية.

طريقة العمل المتكرر:

وقوة الإثارة هنا تقترب من المستوى الأقصى، وبالتالي يقل حجم الإثارة وكثافة الإثارة، ويمكن أن تمتد الراحة الكاملة مع الجرى حتى ٤٥ دقيقة.



القدرة على العمل

عدد مرات التكرار
في وحدة الزمن

د = حمل

ر = راحة

شكل رقم (٦)

رسم يبين طريقة العمل المتكرر

تقود قوة الإثارة للوصول بسرعة إلى التعب، لأنه يقتضى لأداء هذه القوة استدانة أوكسيجينية. . ومن خلال التمرين المستمر يتحسن التمثيل الكيمائى للعضلات وترتفع بذلك القدرة على المقاومة ضد التعب والتأثير الرئيسى بطريقة العمل المتكرر يكون للارتقاء بالسرعة القصوى، والقوة وسرعة القوة.

كيفية الاستخدام:

- الجرى بأقصى انقباض لمسافة أطول من ٣٠ - ٤٠٠ م تترك الفرصة لتكرارات من ٣ إلى ٤ .

- بالنسبة للمبدئين الناشئين تطبق هذه الطريقة معهم بعد تحضير طويل (تستخذ طريقة العمل الممتد).

- تشغل فترة الراحة الطويلة من خلال راحة نشطة وفي بعض حالات الراحة السلبية يجب أداء بعض التمرينات الاسترخائية قبل المرحلة التالية للحمل .

طرق تنمية المرونة والرشاقة:

تعتبر سمتا المرونة والرشاقة ذات أهمية لا يقل مداها عن السمات الحركية الأخرى بالنسبة للمستوى المراد الوصول إليه فى الرياضة .

فالمرونة تعنى انطباعا للاستخدام الكامل للإمكانات الحركية للمفاصل، وعليه فإن درجة المرونة العالية تعمل على تعلم مهارات مركبة بصورة أسهل وكمثال فإنه من خلال ميزة الارتخاء فى العدو - فإنه يمكن (استغلال السمات الحركية الأخرى بصورة أفضل).

وتنمى المرونة عن طريق التمرينات البدنية الخاصة وعلى وجه الخصوص تمرينات الإطالة وفى تمرينات الإطالة يفرق بين الإطالة السلبية من خلال قوى خارجية (زميل) والإطالة الإيجابية فى المفاصل من خلال العضلات المناسبة . والرشاقة هى القدرة على التوافق فى الجهاز الحركى الكلى، وهى تظهر

من خلال التعليم السريع لقدرات جديدة، واللاعب الرشيق يستطيع أداء حمل مختلف ومتنوع. وتنمى الرشاقة من خلال تمرينات خاصة ويرتقى فيها بالخبرات الحركية، والتعديل والتنظيم السريع والقدرات المركبة وتوجد لكل الألعاب الرياضية تمرينات خاصة بكل منها للارتقاء بالرشاقة.

والرشاقة تكون فى حد ذاتها حجما خاصا فى كل لعبة من الألعاب.

نحو تنمية الصفات الحركية بواسطة التربية الرياضية فى أوقات الفراغ والترويح:

تؤثر العوامل الطبيعية الوظيفية على تنمية الصفات الحركية وهذا يعنى أنه من الممكن أيضا من خلال التمرين المستمر ومراعاة الملاحظات العامة للحمل التى سبق ذكرها اكتساب وتحسين وتنمية الصفات الحركية.

الاحتفاظ بالمستوى العالى للقدرات البدنية يعطى الحمل بطريقة تتناسب مع درجة المستوى التى وصل إليها الممارس وعمره الزمنى.

وعلى الرغم من المتطلبات التى ينبغى بالنسبة لها وضع برنامج مشجع وسار بالنسبة للمشارك إلا أن قوة الإرادة والسيطرة على النفس عنصران وظيفيان يجب الضغط عليهما أثناء الممارسة حتى يمكن للجسم أن ينمو وتحسن الصفات الحركية، وتعمل الطرق التربوية على حسم هذا الموضوع بأن تعطى إثارات الحمل من داخل اللعب فى أشكال مختلفة للمسابقات أو تكون تنمية الصفات الحركية من خلال وضع ساعات تدريبية للتمرينات. فالأهمية الخاصة للحفاظ على الصحة هى عن طريق تنمية التحمل، لأن تدريب التحمل يعمل على تجنب الإرهاق الوظيفى للجهاز الدورى، كما أنه أيضا كنتيجة التدريب على القوة ينمى عضلات البطن والصدر ويعتبر أيضا أساسا هاما للحفاظ بأداء وظائف الجسم العادية.

واجبات:

١- حاول أن تشرح العلاقة بين تنمية القدرات الحركية واكتمال السمات

الحركية.

٢- سم الأساسيات الفسيولوجية لتحسين السمات الحركية القوة، الجلد، السرعة.

٣- ما أهمية الملاحظات العامة للحمل على طرق تنمية الصفات الحركية.

٤- أشرح بمثال طريقة دوام المستوى.

٥- بأى طريقة من الطرق تستطيع أن تنمى القوة القصوى مع المتقدمين - أذكر ذلك ثم أشرح؟.

٦- أشرح مثالا لتنمية سرعة القوة مع استخدام طريقة العمل.

طرق التربية فى التدريب الرياضى

يوضح الهدف من استخدام نظريات التدريب:

يهدف مجتمعنا المعاصر بكل الأساليب إلى تربية شخصية متكاملة تؤمن بالقيم والأهداف السائدة. وهذا الهدف يحتوى ضمن ما يحتويه على العناية والاهتمام برعاية الجيل الجديد من جهة، ومن جهة أخرى بالجيل الذى نما للوصول بهم إلى مرتبة المواطن الصالح.

وتنمى الشخصية المصرية من خلال المؤثرات المختلفة التى يتعرض لها المواطن طيلة حياته ويعتبر كنتاج طبيعى للعلاقات الناشئة من كل المؤسسات التى يتعرض لها والتى هى مسئولة عن التربية فى الوطن. والتدريب الرياضى والرياضة فى أوقاع الفراغ تشكل إلى حد كبير قطاعات هاما من القطاعات التى تحتوى على مجموعات كبيرة من المواطنين وتؤثر بالتالى عليهم. وعليه فإن المدرب ومشرفى البرامج الرياضية، والقائمين على التربية الرياضية فى مختلف قطاعاتها إنما هم فى الواقع مسئولون مسئولية كاملة عن تنشئة المواطن الصالح المؤمن بالحرية والديمقراطية. وبجوار هذه الأهداف التربوية الأساسية وما تحققة التربية الرياضية وهى:

- التنظيم الرياضى يعتبر كأسلوب لرفع مستوى صحة الجماهير، وهو يقود إلى حياة صحية سليمة والطموح للوصول إلى الاكتمال البدنى.

- والوصول إلى المستوى العالى للقدرة البدنية يعمل من جهة على زيادة مستوى الإنتاج ومن جهة أخرى يعمل على التعادل داخل الجهاز العصبى بين حمل العمل اليومى والذى يعمل على الإثارة العصبية بإعطاء الحمل البدنى (التمرينات البدنية).

- الإعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن من خلال العناية بالأجيال المتعاقبة وبالتالي للإعداد للخدمة العسكرية والوطنية.

- التنظيم الرياضى كأسلوب لشغل أوقات الفراغ بطريقة نافعة وهى تقود إلى تفهم أحسن لقيمة الحياة، وتزيد من السرور والبهجة والوصول إلى مكتسبات بدنية من الممكن الحصول عليها.

- والتمرينات البدنية تعمل على إكساب بعض السمات الأساسية للإنسان: الشجاعة - ضبط النفس - الصداقة، وصفات أخرى عديدة.

وأهداف التربية والتعليم بالنسبة للتدريب الرياضى محدد، ومن الممكن تلخيصها فى العناصر الآتية:

١- تربية الفرد حسب التقاليد والعادات الإسلامية حتى يكون مواطناً صالحاً فى جمهورية مصر.

٢- تربية الفرد سياسياً وعقائدياً حسب المواثيق الثورية لثورة ٢٣ يوليو المجيدة.

٣- تشكيل الشخصية وتربية قوة الإرادة لدى المشتركين فى الممارسة الرياضية.

وحدة التربية والتعليم:

إن القوانين الطبيعية للحياة جعلت وحدة العمل التربوى والتعليمى أمراً لا مفر منه، بل أن طرق التربية والتعليم جعلت مجرد التفكير فى غير ذلك

أمراً مستبعداً، والعلاقة المنطقية والأساسية بين التربية والتعليم تؤسس من خلال القيادة التربوية للمدرس أو المدرب بإشعاعه السياسي والعقائدي والأخلاقي على الممارس أو اللاعب أو التلميذ أو المشترك وتقوى الوحدة بين التربية والتعليم من خلال العلاقات المتغيرة والمتداخلة بينهما كنتيجة لعلم تعليمي (معرفة - قدرات). ويصبح أساساً لتأثير تربوي على الممارس، كما أن العمل البنائي لا يمكن إتمامه إطلاقاً إلا على أساس تربوي. وتعليم أي قدرة حركية معقدة بدون الطموح للوصول إلى الهدف أو السيطرة على النفس أمراً لا يمكن تحقيقه.

ومن خلال وحدة التربية والتعليم لا يمكن عمل مقارنة بين طرق التربية والتعليم. فالأسلوب التربوي يتتابع طبقاً لأساسيات طبيعية ومازالت إلى الآن الطرق التربوية تحتاج إلى الكثير من البحث العلمي لقياس مدى نجاحها وابتكار وسائل جديدة لها.

طريق الإقناع؛

يعمل المدرب أو المدرس على توصيل بعض النقاط السياسية ويحدد علاقة هذه النقاط بالمجتمع وعليه إيقاظ الممارس أو اللاعب للاستعداد للمحافظة على تفهم هذه العلاقة، ومن الممكن عن طريق تشكيل العناصر والتقاليد والعلاقات الأخلاقية للممارس. كأسلوب للإقناع أن تخدم إشارات المدرب المعرفة الذاتية للاعب وتؤثر عليه. (مثال الإحساس بالسرور في حالة اختيار القدرات الخاصة به) والمحادثة الشخصية التربوية بين المدرب وتلميذه تصل المعلومات الأخلاقية والسياسية إلى الممارسين وبالتالي تنمي شخصية الممارس للوصول باستمرار إلى أعلى مستويات ممكنة.

- الإشارات والتلميحات التي تعطى للاعب لا يصح إعطاؤها لكل أفراد المجموعة، ويجب أن يفكر باستمرار في إعطاء بعض التلميحات الأخرى لبقية الأفراد.

- ويعتبر التلميح ذا قيمة حينما يكون مسبباً في المحتوى ومحدداً وواضحاً ومفهوماً.

- والمحادثة التربوية تتطلب عملية إعداد لها. ويجب أن يحدد الزمن ودوام الزمن بطريقة منظمة.

ينصح بإقامة المحادثة بعد كل عدد ساعات تدريبية.

طريقة إثارة الحماس؛

إن طريقة إثارة الحماس تعتبر كدافع للممارس على أداء التمرين وتجعله من جهة أخرى يربط نفسه بالمجتمع وتستعمل هذه الطريقة بنجاح فى تربية الشخصية والنواحي الأخلاقية والعقائدية.

وهذه بعض الأساليب التى يمكن أن تدخل تحت طريقة إثارة الحماس :

- كلمة لتشديد العزم والإثارة.
- المساعدة المباشرة لرفع للمستوى (أداء الحركة).
- الطموح للوصول إلى بعض المستويات العالية.
- الاشتراك فى المسابقات.
- الاختبارات، والتقويم.
- المديح (شفوى أو من خلال بعض الشهادات).
- العقاب (إخراجه من الملعب - سحب الوظيفة القيادية وإسنادها إلى آخر التحذير).

من خلال استخدام هذه الأساليب من الممكن للمدرس أن يحسم الموقف وكقاعدة فإن بعض هذه الأساليب يتناسب مع بعض الممارسين إذا أخذ ذلك فقط فى نطاق مجموعة التمرينات.

طريقة التعود؛

فى الوقت الذى تخدم فيه الطرق السابق ذكرها الممارس بطريقة تربوية مباشرة وتؤثر فيه على معرفته الذاتية، فإن طريقة التعود تؤثر فيه بطريقة محسوسة، لهذه الطريقة فى التدريب الرياضى أهمية خاصة. وهى تعمل

على تربية الممارس بتحويل الحركى إلى عادة ثابتة لديه . فمثال يجب على اللاعب أن يتعود على أن الحسم فى المباريات يقع على عاتق المدرب وحده ، ويرتكز التدريب الرياضى أساساً على التحسين المستمر لدرجة الأداء والارتفاع بمستوى العمل الحركى . وتبنى علاقة وثيقة بين المدرب أو الرائد التربوي والممارس أو المشترك بشكل تدريجى لتأكيد الثقة بينهما . ويعمل المدرس على توجيه هذا الأسلوب بزيادة متطلبات العلاقات وفى الأمثلة القادمة تشرح الخطوات التنظيمية لطريقة التعود لمتطلبات العلاقات «لا تحك المراتب فى الأرض بل أرفعها» . وتبنى أساسيات هذه العلاقة من جهتي : العناية بالأداة ، ومن الناحية الصحية ويشرح ذلك بطريقة منطقية .

ومن خلال أداء النماذج يقوم المدرس بتوصيل المعلومات التى تخدم الأهداف المرجوة .

الواجبات:

- ١- سبب ضرورة وأهمية العمل التربوى فى التدريب الرياضى .
- ٢- سم الواجبات الرئيسية للتربية فى التدريب الرياضى ، ثم اذكر أسبابها؟
- ٣- أشرح الاستخدام التطبيقى لطريقة الإقناع .
- ٤- لماذا يعتبر العقاب ضمن طريقة إثارة الحماس .
- ٥- أشرح الطريق لبناء علاقات متعود عليها .

المراجع:

- 1) Klingberg, L.: Abriss der allgemeinen Didaktik Berlin: Volk u. Wissen 1965, S. 131-139.
- 2) Wbenda, S. 106.
- 3) Autorenkollektiv, leitung stiehler, G.: Methodik des sportunterrichts Berlin: Wolk u. Wissen 1966, S. 80-106.

- 4) Matwejew, L.P./Kolakowa, W.M.: allgemeinen Grundlagen der körpererziehung Berlin: Sportverlag 1962, S. 8.
- 5) Puni, A. Z.: Abriss der sportsoziologie. Berlin 1961.
- 6) Krestownikow, A.N.: Physiologie der körperübungen, Berlin 1953.
- 7) Meinel, K.: Bewegungslehre. Berlin 1962.
- 8) Stark, G: Zur Trainierbarkeit der Bewegungsfertigkeiten im prozess der körperlichen vervollkommenung. Referat der Kommission II auf dem kongress, "Sozialismus u. Körperkultur". November 1967 Leipzig.
- 9) Scholich, u. Kreistraining In: The U. Pr, der k., 14 (1965) 6 S. 482.
- 10) Autorenkollektiv, Leitung, Schmolinsky, G.: Leichtathletik. Berlin: Sportverlag 1971, S. 56-99.

ساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقات الفراغ ورياضة الترويح

ساعات الأداء الحركى كشكل أساسى للعمل البدنى والثقافى للتربية الرياضية فى أوقات الفراغ والترويح:

يقاد النشاط الرياضى فى أوقاع الفراغ والترويح فى أشكال مختلف وبطريقة مباشرة وغير مباشرة ومن الممكن أن يكون بطريقة فردية وطريقة جماعية. فبالإضافة للأعباء الرياضية والمسابقات المختلفة والتجوال والترحال وركوب الدراجات والأعمال السياحية فإن ساعة التمرينات تعتبر الشكل الرئيسى لرياضة أوقاع الفراغ والترويح، ومن خلال أسلوب التدريب الرياضى المستمر فى ساعات قائمة بذاتها وموضوعة بطريقة منظمة ومخططة وهادفة يمكن للمرء أن يصل إلى الاكتمال البدنى والثقافى عن طريق رياضة أوقاع الفراغ والترويح.

ملاحظات وواجبات:

تحتوى ساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقاع الفراغ والترويح ودرس التربية الرياضية فى المدارس أو فى التدريب على ملاحظات أساسية مشتركة وهامة. فهذه الأشكال المختلفة تهدف إلى متطلبات صحية وثقافية إيجابية⁽¹⁾. وعلى كل الأحوال ففى رياضة أوقاع الفراغ والترويح يجب وضع ساعة الأداء الحركى بحيث تقود إلى:

- الراحة النشطة.

- الكفاية البدنية.

- بناء الشخصية الإنسانية الصالحة.

- والذى فيه تتحقق وحدة التربية والتعليم.

وفى حين أن درس التربية الرياضية فى المدرسة يتأثر بالخطة التعليمية الموضوعة والمحددة بزمان وبرامج مختلفة، فإن ساعة الأداء الحركى تعتبر

شكلا من أشكال الممارسة العملية للنشاط الثقافى والرياضى لأوقات الفراغ وفيها يشترك المواطنون بأعمار مختلفة وبمستويات مختلفة فى الجسم والقدرات الرياضية.. وغالبا ما تمارس هذه الساعات من الأداء الحركى بعد إنجاز ساعات العمل. وبالتالي فإن وضع ساعة الأداء الحركى يجب أن تتميز بالإحساس بأنها قضاء وقت فراغ سعيد.

وتتميز ساعة التمرين لأوقات الفراغ بالمرونة الكاملة فى المحتوى والزمن، وفى الأعداد القليلة المشتركة والتي تجعل العمل الرياضى يتجه إلى الممارسة الفردية.

وتعمل الممارسة المشتركة للعمل الرياضى وفى الأشكال المختلفة للحياة الجماعية فى رياضة الترويح وأوقات الفراغ على تنمية روح التعاون والزمالة بين المشتركين. وهذه الحقيقة تظهر لنا مدى أهمية عمليات الشد والجذب فى القيادة فى هذا العمل. وتحتاج التنبهات والمقترحات والإثارات للمشرف أو المدرب فى درس الأداء الحركى إلى تعليمات ضرورية، وعلى الرغم من هذه الخصائص السابق ذكرها فإن ساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقات الفراغ والترويح تعتبر كأسلوب تربوى مخطط. فالمرونة الصحيحة فى النشاط لا تلغ العمل التنظيمى المستمر. وكل ساعة أداء حركى تحتوى على واجبات تربوية وتعليمية وهذا يبنى وحدة تعليمية. وسنحاول فى السطور القادمة تحديدها.

وتحتوى واجبات التعليم والبناء على السمات والقدرات والمهارات والمعلومات، بعكس وحدة التدريب، التى تحقق فيها وحدة التربية البدنية المتكاملة. وتتابع اختيار التمرينات البدنية فى ساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقات الفراغ والراحة بحيث تتطابق فى استخدامها مع أهداف الصحة، ورفع قدرة المستوى العامة، والشعور بقضاء وقت الفراغ سعيد. وتعالج فى ساعة الأداء الحركى كأساس اكتمال الصفات الحركية السرعة، الجلد، الرشاقة والمرونة، وأيضا لبناء قاعدة أساسية من القدرات الرياضية السهلة.

ومن خلال التدريج فى عرض المعرفة المرتبطة يمكن للمشارك فى ساعة الأداء الحركى أن يمتلك القدرة على :

- معرفة أهمية ممارسة النشاط الرياضى بصفة منظمة على صحته وتنمية قدراته المختلفة .

- تفهمه لتأثير التمرينات البدنية المختلفة على وظائف الجسم .

- إدراكه للقواعد الأساسية للصحة الشخصية، والمعيشة بطريقة رياضية، وتصرفه فى حالة الإصابة والإسعافات الأولية .

- إعطاء القدرة والأمان والمساعدة .

المساعدة فى وضع ساعات التمرينات من خلال عمله كمساعد للمدرب .

- إنجاز وأداء العمل الرياضى والثقافى فى أشكال مختلفة معتمدا على ذاته. وفى نفس الوقت من الضرورى الاطلاع على الأخبار والمعلومات الرياضية الحديثة والمعاصرة .

وواجب هام لمشرف التمرينات فى رياضات أوقات الفراغ والترويح أن يعمل على توصيل واختبار القدرات الهامة، على أن تحتوى ساعة الأداء الحركى على عناصر أكثر من التربية للمشاركين، وهدف هذا العمل يحتوى على :

- اتخاذ موقف ذاتى نحو الممارسة الرياضية واعتباره كضرورة من ضروريات الحياة .

- اكتمال الذاتية كقوة الإرادة ومميزات الشخصية .

- التربية نحو النظام والمبادئ العامة .

- تنمية المعرفة الذاتية والاعتماد على النفس .

- تنمية المشاعر الوطنية المصرية والعربية .

عناصر تأسيسية لتخطيط ساعة الأداء الحركى؛

يتطلب لوضع أساس تربوى وعلمى لساعات العمل الحركى تخطيط

واضح لتحقيق واجبات التربية واستخدام طرق مسببة وتحضير تنظيمى .
ويعمل التحضير الجيد على تسهيل تقسيم العمل والتخطيط للساعات
المستقبلية، والضعف فى التحضير يؤثر على إيجابية العمل التعليمى التربوى .
والعناصر التأسيسية لاختيار وترتيب التمرينات البدنية والمعلومات
والاستخدام الأمثل للطرق والتنظيم هى :

- الملاءمة مع الهدف العام للمجتمع بالنسبة لرياضة أوقات الفراغ
والترويح مثل (حضر نفسك للعمل، والدفاع عن الوطن) كشعار من
الشعارات التى يمكن أن ترفع تعطى بعض الواجبات التى يجب أن تنمى من
خلال الممارسة الرياضية .

- الحالة الصحية، وحالة المستوى التى وصل إليها المشترك (درجة مستواه
فى السمات الحركية - القدرات المعلومات).

- حالة عملية التربية فى مجموعة أداء التمرينات . (وتحت المستويات
المختلفة للمعرفة الذاتية - المشاركة الإيجابية - الاعتماد على النفس).

- قوة مجموعة التمرينات المكونة .

- الإمكانيات المادية والأدوات (مكان التدريب وحجمه وعدد وحالة
الإمكانات المتاحة).

- الظروف المناخية وحالة الجو، والاعتبارات البيئية .

- التوقيت الزمنى لساعات الأداء الحركى .

- المطالب السابقة .

وفى حالة التفكير والتحضير لساعات الأداء الحركى يجب أن يلقى
مشرف التمرينات هذه الأسئلة على نفسه :

- ما هى التمرينات التى يمكن بها تحقيق هذه الأهداف؟

- ما هى واجبات التربية والبناء (التعليم) المخطط لها؟

- كيفية وضع أسلوب الحمل والراحة؟

- مدى وضع هذه الواجبات حسب أهميتها؟
- من خلال أى تمرينات تمهيدية يمكن الوصول إلى تعلم المهارات الجديدة؟
- ما هى الأدوات والإمكانات الجاهزة للاستعمال؟
- كيفية استخدام هذه الأدوات، مع تجنب أى إزعاج غير ذى موضوع فى ساعة الأداء الحركى .
- كيفية الانتقال من جزء إلى جزء فى ساعة العمل الحركى .

بناء ساعة الأداء الحركى، ووظائف أجزاء الساعة؛

عند بناء ساعة الأداء الحركى يجب مراعاة العوامل الفسيولوجية التربوية والنفسية .

والعناصر الأساسية لساعة الأداء الحركى هى :

- جزء الساعة التحضيرى ويحضر فيه الجسم من الناحية البدنية والنفسية للمرحلة القادمة . وفى هذا الجزء يعمل على إيجاد أحسن الطرق التربوية للانتقال إلى جزء الثانى .

- فى الجزء الرئيسى يكون فيه أعلى إيجابية للعمل البنائى والتربوى .

- الجزء الختامى ويعمل على أن يصل فيه إلى أعلى نقطة مثيرة فى الساعة أو فى الدرس .

وهذا التقسيم الأساسى لا يعنى حرفيته، ولكن من الممكن تغييره، فمثلا يمكن تقسيم الجزء الرئيسى، وبين هذه الأجزاء توجد علاقة وطيدة ومتغيرة، ويفيد هذا التقسيم فى تلافى أى ضياع للوقت، وتعتبر كعملية توجيه للساعة . ويساعد على الاستفادة الكاملة من الزمن المتاح . وبالرغم من هذا الشكل التقسيمى يجب أن يعمل على اعتبار الساعة وحدة زمنية واحدة .

وينصح بأن تكون ساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقات الفراغ والترويح من ١,٥ إلى ٢ ساعة، ومن هذه الساعة يكون الجزء التربوى من ٢٠ إلى ٢٥٪ ومن ٦٠ إلى ٧٠٪ للجزء الرئيسى ومن ١٠ إلى ٢٠٪ للجزء الختامى (٢) .

جزء الساعة التمهيدي:

حتى يمكن البدء فى الساعة التدريبية، فإنه يجب التوصل إلى الموقف التربوى المناسب، وإيقاظ استعداد المشترك لممارسة التمرينات، وهذا يقودنا إلى:

- الاصطفاف، كبداية رياضية صحيحة (التهيئة النفسية، البداية الذاتية، أخذ الغياب والتسجيل، التحية الرياضية).

- إعطاء هدف قصير ومثير، ووضع الواجبات المطلوبة وإيقاظ الاهتمام. حتى تكون البداية نشطة. طريقة التحدث والصوت للمشرف الرياضى تعطى بطريقة غير ضاغطة، وإعطاء الروح المرحة فى التعليمات حتى يمكن إعطاء انطباع سار للمشارك. وهذه النواحي السابقة تعتبر بكل تأكيد وبرغم سهولتها ذات أثر كبير على بداية الساعة التدريبية وتصل بالعمل مع المدرس لدرجة السعادة، ومن معرفة بالمحتويات والإعداد وانتباه كبير من جانب المشترك.

ويشتمل الجزء التمهيدي من الناحية الوظيفية على إعداد الأساسيات الحركية والأجهزة الحيوية للمتطلبات العالية (المطلوب أداؤها فى الجزء الرئيسى) الحمل فى هذه المرحلة تدريجيا، ومن خلال ذلك يهيا الجسم وتزداد سرعة الدورة الدموية، ويثار عمل التمثيل الكيمايى والجهاز الحركى التنظيمى ويرتفع فى نفس الوقت العمل الوظيفى للجهاز العصبى المركزى. وعملية الإجهاد للجسم تساعد إلى حد كبير على تلافى الإصابات.

وتختار التمرينات البدنية فى الجزء التمهيدي بحيث يكون:

- لا تتطلب شرحا طويلا ولا طولا فى أداء النموذج.

- كلما أمكن، زيادة فى انقباض معظم العضلات وإثارة مناسبة للعمل.

ويجب أن تحضر الأوضاع التنظيمية للمجموعة فى هذا الجزء قبل بداية الساعة، والتي فيها حسب الإمكانيات تكون الممارسة لكل المشتركين ما أمكن.

وتكرر التمرينات القصيرة الدوام، والمتعددة الاتجاهات وبالتالي يكون من الممكن التهيئة الدافعة لممارسة العمل السهل. وينصح بعمل تميمسى إقامة بعض الأشكال للمسابقات المختلفة.

ومن الممكن أن ينصح هذه التمرينات الآتية للإحماء العام.. وهى:
- تمرينات الجرى باختلاف طرقها (جرى فى الساحات - حواجز، جرى «زمن معين»).

- تمرينات الجمباز (إذا أمكن استخدام الأجهزة).
- ألعاب صغيرة: القفز من السلالم - التسلق - التعلق - تمرينات على عقل الحائط - تمرينات أرضية - تنظيط الكرة - أو المشى.

وتتطلب الواجبات الأساسية الخاصة فى الجزء الرئيسى إحماء خاصا للجسم، ومن الممكن الحصول عليه من خلال تمرينات الإطالة والحركة للعضلات المطلوب عملها فى الجزء الرئيسى. ومن الضرورى التحضير بتمرينات القوة والسرعة من خلال التمرينات البدنية الخاصة بذلك، حتى يمكن إثارة المراكز العصبية فى الجهاز العصبى المركزى، والعلاقات المتغيرة بين أسلوب الإثارة والعوائق، وحتى يمكن تولد ارتفاع إيجابى للنشاط الوظيفى داخل الجسم^(٣). ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدى بالظروف المحيطة بالجو. أى أن كلما كان الجو باردا طال مدة هذه الجزء. وتحديد جرعات الحمل والراحة فى هذا الجزء تنظم بحيث لا تظهر أى أعراض للتعب، ويحاول باستمرار أن تكون فترة الانتقال للجزء الرئيسى بطريقة سريعة وسارية.

الجزء الرئيسى:

يخدم الجزء الرئيسى لساعة العمل الحركى اكتمال الصفات الحركية للجسم. وحينما يتتابع فى هذا الجزء العمل فى وضع التمرينات بطريقة متشددة فإنه يسعى إلى تعلم تمرينات جديدة والثبيت أو استخدام العناصر المعروفة قبل ذلك.. ويجب أن تستخدم الأشكال الحديثة فى أداء التمرينات

(التدريب الدائرى - تدريب المحطات - إعطاء واجبات إضافية) وينصح بإعطاء تمارين سهلة ويعمل على تغيير التمارين والمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن ملافاة تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للعمل لمدة طويلة. ومن الممكن تلافى الحمل من خلال إقامة أشكال مختلفة من المسابقات والمباريات وفى حالة العمل مع أعمار مختلفة ينصح باتباع إعطاء جرعات فردية لكل حالة من الحالات بذاتها.

وفى حالة تعليم أوتوصيل مهارة رياضة سهلة وأساسية فإنه يجب محاولة الوصول إلى الشكل الكامل الأول للمهارة. وتعمل المسابقات على رفع مستوى الأداء وزيادة سرعته، كما تعمل على اكتسابه لعناصر المباريات الأساسية، بالإضافة إلى العمل على اكتمال قوة الإرادة والسمات الشخصية. . ويجب أن تسبق تمارين السرعة، القوة وتمارين الجلد فى حالة تنمية الصفات الحركية، كما يراعى التمارين التى تحتاج لمتطلبات عالية من التركيز ورد الفعل وتوافق عصبى عضلى وتعلم العناصر المهارية والخطوية، يجب أن يأتى فى النصف الأول من الجزء الرئيسى.

وبالتالى يمكن تعلمها وتثبيتها بسهولة، لأن الجهاز العصبى يكون ما يزال غير مجهد:

الجزء الختامى:

وعلى العكس حصص التربية الرياضية المدرسية لا يتطلب من ساعة الأداء الحركى لرياضة أوقاع الفراغ ضرورة الوصول إلى نقطة أعلى حمل. ولذلك فإنه لا يلزم العمل على ضرورة التوصل إلى أقصى قدر للمستوى. . ففى ساعة الأداء الحركى يمكن أن يعطى مرة ثانية زيادة فى الحمل والتى يستطيع فيها الجسم بعد فترة قصيرة العودة إلى حالة استشفاء ومن خلال ذلك يستريح الرياضى لساعة الأداء الحركى وتعتبر كعملية مثيرة، ويزيد إيمانه الرياضى بهذه الساعة التمرينية.

وتختار التمارين البدنية فى الجزء الختامى للساعة بحيث تزيد من عملية

الاهتمام من اللاعب ولا تنفره من أدائها بل وتعمل إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى وبنفسه وكمثال لذلك مسابقات الفرق الرياضية - ألعاب صغيرة - تمرينات الجمباز - ألعاب توقيتية - أشكال التتابعات (كلما أمكن بالأدوات المستخدمة فى الجزء الرئيسى) إعطاء نماذج للمهارة التى أجد تعلمها - غناء ورقص - تمرينات حرة - السباحة بطرق أخرى وبطريقة حرة - عمل أى شىء بطريقة حرة.

ويجب فى مسابقات القوة والتدريب الدائرى مراعاة أن تكون شاملة. والجزء الختامى يحتوى أيضا على عناصر تربوية ونفسية يجب العمل على تنفيذها. يجب أن يقيم بعد عدد ساعات معينة المستوى الذى وصل إليه المشترك والنتائج التى حققها والتعرف على المستويات الضعيفة ومدى تقدمها والعمل فى زيادة الاهتمام بها.

وفى وضع الجزء الختامى من ساعة الأداء الحركى يجب أن يكون هناك أيضا محادثة قصيرة عن تحديد المستوى الوظيفى فى مجموعات التمرينات - والأسئلة حول وضع الطرق وتأكيد المسابقات، والحفلات والمناسبات التى تتطلب إعداد خاصا فى حياة المجموعة أو الاحتفالات الرياضية المرتبطة بها. وتعتبر مثل هذه المحادثات كتحضير أساسى للساعات القادمة. ويجب فيها أن تثير المشترك على القراءة فى الجرائد الرياضية والكتب ومتابعة برامج الراديو والتلفزيون، وزيادة العروض والمسابقات الرياضية، والممارسة الذاتية لعمل الرياضى. ويجب فى نفس الوقت وضع واجبات التمرينات المنزلية وإضافة الدوافع المؤثرة لممارستها حتى يمارسها المشترك مع إيمانه العميق بمدى أهمية ذلك. ومن الممكن إعطاء تلميح سريع لمحتويات الساعة القادمة أو للحياة الجماعية للمجموعة (مباراة جماعية، ترحال فى اتجاه معين، زيادة عرض ثقافى، أو عمل اجتماعى) ويجب أن تنهى كل ساعة تدريبية بصيحة رياضية. ومرة أخرى تقف المجموعة فى اصطفااف وتؤدى معا تحية رياضية أو تنهى النشاط الرياضى بأغنية ما، ويترك المكان الرياضى كما يجب أن يدخله كل المشتركين.

أسلوب وضع الحمل والراحة:

يجب فى سريان ساعة الأداء الحركى أن يتدرج الحمل ويزداد باستمرار . حتى يصل إلى أعلى مستوى له فى الجزء الرئيسى ، وعن طريق تغيير الحمل على مجموعات العضلات المختلفة يمكن دفع العمل الوظيفى للجسم ، ويجب أن يتشدد على أداء التمرينات الحرة . . وتحضير ساعات الأداء الحركى يتطلب أسلوبا معيناً لتخطيط الحمل والراحة . وهنا تكون المتطلبات كلما أمكن حسب قدرات المستوى الفردى ومن خلال الجرعات المختلفة لدوام الإثارة ، قوة الإثارة ، وكثافة الإثارة ، وبعض المشتركين يمكنهم القيام بواجبات إضافية والبعض لا تعطى له هذه المتطلبات .

والأشكال الحديثة للعمل الرياضى تعطى زيادة فى الإيجابية للعمل التعليمى والتربوى ، والاستخدام الأمثل للوقت يعطى فائدة أكبر عن طريق تقسيم المجموعات قطاعات ، تعيين مساعدين ، أو استخدام البطاقات ببرنامج خاص .

والحساسية تجاه العمل ترتبط ارتباطا كبيرا ، بمحتويات الساعة التدريبية ، فيجب أن تشمل الساعة على حوافز كثيرة تبعث على حياة الانتصار وإعطاء كثير من الدوافع التى تؤثر بدرجة كبيرة على ممارسة المشترك وأدائه ، والمسابقات والمباريات ، وتعطى المباريات دفعات كثيرة لاكتمال القوى النفسية البدنية .

واجبات

١- وضع الملاحظات الهامة والعناصر التأسيسية لساعة الأداء الحركى فى رياضة أوقاع الفراغ والترويح .

٢- سبب التقسيم الجزئى لساعة الأداء الحركى ثم وضع الخصائص الوظيفية الهامة لكل جزء من الساعة .

٣- برهن على أنه فى ساعة التدريب أو التمرين يكون مبدأ وحدة التربية والتعليم موجودا ويتحقق؟

٤- اشرح كيفية وضع أسلوب الحمل والراحة في الساعة التدريبية (ساعة الأداء الحركي).

المراجع:

- 1) Buggel, B.: Zu einigen Grundproblemen der Gestaltung und Propagandierung des Volkssports. In: Th. u. Pr. d. KK., 13 (1994) 12. S. 1565.
- 2) Th. d. Dorfererziehung. 2. Teil. Lehrbrief für das Fernstudium. Herausgegeben von der DHFK, Leipzig 1963, S. 1411.
- 3) Gartner H.: Hinweise für den Aufbau einer Übungsstunde In: Körpererziehung 12 (1962) 9, S. 488-496.
- 4) Goldner, K. H.: Schülerbeauftragung-eine Möglichkeit zur Verbesserung der Erziehung im Sportunterricht. In: Th. u. Pr. d. KK. 13 (1964) 12, S. 1094-1100.
- 5) Henning, K.: Die Methodische Gestaltung von "Übungsstunden in Sportgruppen für" Erwachsene. In: Th. u. Pr. d. KK. 15 (1966) 10. S. 896-896.
- 6) Hofmann, H./Hrundmann, G./ausch Chr.: "Übungssammlung für die körperliche Grundausbildung. Berlin. Volk u. Wissen 1966.
- 7) Kotterba, P./ Schwarze, S.: Einige Probleme zur Gestaltung der "Übungsstunde im Volkssport. In: Th. u. Pr. d. KK. 13. (1964). S. 343-349.
- 8) Krethlow, W.: "Über die Notwendigkeit und Möglichkeit einer systematischen Gesundheitserziehung im Volkssport. In: Th. u. Pr. d. KK. 16 (1967) 5, S. 434-439.

- 9) Methodek des Sportunterrichtes. Berlin: Volk. u. Wissen 1967.
- 10) Rahn, S.: Kreisbetrieb. In: Korpererziehung 16 (1966) 8/9. S. 435-460.
- 11) Raede, H.: Stationsbetrieb, In: Korpererziehung 16 (1966) 8/9, S. 435-445.
- 12) Schwarz, S./ Kenning, K.: Gedanken zum problem der besonderen Eignung versnhiedener Sportarten fur den allgemeinen volkssport. In: Th . U. Pr. d: KK. 11 (1962) 9,j S. 810-814.
- 13) Stiehler, G. / Rahn, S. Hoherer Unterrichteseffckt durch stationsbetrieb Innerhalb der Riegen. In: Korpererzieh 15 (1963) 3, S. 117-128.

اتجاهات بناء المجموعات والوحدات

يراعى فى تنظيم برامج التمرينات - العناصر الفردية الشخصية والدوافع المختلفة المؤثرة على أداء التمرينات وهنا تنشأ الصعوبة المترتبة من خلال هذه التعليمات المنظمة والمعطة كوحدة واحدة داخل البرنامج المؤدى وهذه الوحدة الواحدة يطلق عليها مجموعة. ولمعالجة هذه الصعوبات المختلفة الناشئة يوجد كثير من الأبحاث الاجتماعية والنفسية، والسؤال هنا. هل فى إمكاننا الاستفادة من نتائج هذه الأبحاث للوصول إلى أهدافنا العامة؟ ويؤكد «بوجل» على هذه القاعدة ويعطى صورة متكاملة لمدى الاستفادة من هذه الأبحاث، ونحاول هنا أن نشرح معنى المجموعة من خلال تفكير ووجهة نظر هيبش، وفورفيرج.

والمجموعات أو الجماعات تعنى عددا من الناس يعملون فى تعاون لحل بعض الواجبات المفروضة أو المختارة أو بمعنى آخر أداء وإنجاز عمل ما.

ملاحظات عامة تعمل على تقريب الجماعة:

- 1- الواجبات المشتركة بمعنى العمل المشترك.
 - 2- التكوين، والتقسيم.
 - 3- استخدام وسائل الإعلام الخاص بتكوينها.
 - 4- التوحيد الزمنى والوقتى للأعضاء.
 - 5- اختلاف المحيط والتغيرات الحادثة.
- وسنحاول أن نبحث فى أربعة عناصر يجب فى نتائجها أن تخدم عملية المجموعات بطريقة مساعدة وحاسمة.

بناء المجموعات تبعا للجنس:

يعتبر اختلاف الجنس عاملا واضحا يؤكد الملاحظات الخمس السابق ذكرها.

ولن نذكر هنا بطريقة مطولة مسببات عامل اختلاف الجنس .

وفى التطبيق العملى يعتبر هذا الاختلاف باستمرار الخطوة الأولى فى تحديد المجموعة - ويجب علينا فى كل الأحوال ألا يصرفنا ذلك عن عدم إمكانية حدوث مجموعات مختلطة فى الظروف الحالية والمستقبلية وخاصة فى قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح، وأيضا فى التحضير للممارسة الرياضية بين العائلات، كما أن هذا العنصر أيضا لا يراعى فى حالة تكوين المجموعات التى تحتوى على الأطفال حتى سن ١٠ سنوات، والتى تكون فيها النواحي الجنسية الخاصة لم تصل إلى الدرجة التى يكون فيها التقسيم ضروريا.

وفى كل الظروف فإنه يجب أن نفكر فى أن تكون المميزات الناتجة من التقسيم لا تقف كمعوق بالنسبة للعناصر الأخرى (الأحمال التدريبية - التفكير).

ولذلك فإنه يجب فى الخطوة الأولى أن يأخذ عنصر الجنس فى الحسبان. ومن النتائج الإحصائية فى جمهورية ألمانيا أن عنصر النساء الذى يمارس التمرينات البدنية معظمه يمارس خارج المجموعات المنظمة، وهذا يتضح بطريقة أكبر مع النساء من سن ٢٢ عاما إلى ما فوق، وبناء عليه فإنه يلاحظ أن الأشكال المنظمة لا تناسب السيدات. ولكنه للإشراف الكامل على التمرينات فإنه يجب العمل على الاهتمام بتكوين مجموعات التمرينات.

بناء المجموعات تبعا للسن:

استخدام هذا النمط لتقسيم المجموعات فى السنوات الماضية على وجه الخصوص. وهنا يمكن الاعتماد على الأجيال الحديثة فى إعطائهم كثيرا من التمرينات التى يفيد إتقانهم لها فى الاستمرار بعد ذلك فى تأديتها. وفى السنوات الأخيرة اتضح باستمرار أن هذا العنصر شديد التأثير فى التقدم بالبشر وتطورهم. ويراعى عامل السن كأساس تقسيمى للمجموعات العادلة أو كعمل إحصائى لها. ولكن التفكير المنطقى والتطبيقاتى يضغط غالبا على أن

تبنى المجموعات وتقسيم بناء على هذا العنصر، وإذا روعى عامل السن كعنصر أساسى فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح يظهر هذا التقسيم للتنفيذ كالاتى:

(أ) سن ما قبل المدرسة ٣-٦ سنوات .

(ب) سن المدرسة ٧-١٢ سنة .

(ج) الناشئين ١٤-١٦ سنة .

(د) البالغين ١٧-٢١ سنة .

(هـ) المكتملى النضج ٢٢-٣٥ سنة .

(و) المسنين أ ٣٦-٤٥ سنة .

(ز) المسنين ب ٤٦ - ٥٠ ، ٥١-٥٥ . الخ .

وفى المراحل السنية العالية يجب أن تراعى العوامل المختلفة، لأن العمل الرياضى فى هذه المرحلة يؤثر على الأوضاع الوظيفية للجسم المشترك .

ويجب ألا يغيب عن الحسبان النواحي النفسية . فإنه بالنسبة للبالغ ٥٠ عاما يكون صاحب الـ ٣٥ عاما صغيرا، مثل البالغ ١٧ سنة ونظرته إلى الصغير البالغ ١٢ سنة، وفى كل الأحوال يتطلب رفع قدرة المستوى إلا أنه يجب مراعاة المتطلبات من كل فئة من هذه الفئات تبعا للمجموعة ووضعها العمرى .

والخلاصة فإنه يمكن التركيز على أن السن يعتبر كممثل لمراحل الحياة المختلفة، وبالتالي فإنه لا يوجد مستوى معين كخواص عامة لسن المجموعة، وهذه تعطى صورة واضحة ضد التقسيم فى مجموعات تبعا للسن، ويجب أن نراقب المميزات الخاصة لكل مرحلة سنية من المراحل المذكورة سابقا ليس فقط كتحديد عددى، بل كنقاط أساسية لمراحل متفق عليها . كل مرحلة منها تعتبر كخطوة انتقالية للمرحلة التالية . وهذا يجب مراعاته بصفة خاصة بالنسبة للعنصر النسائى .

بناء المجموعات تبعاً للصحة:

إن ما يسمى بالمجموعات تبعاً للحالة الصحية أول ما يطبق كان في سكان موسكو (سابقاً)، وكخاصية عامة فإن هذا التقسيم يستخدم بصفة خاصة مع كبار السن. وقد أثبتت التجارب العلمية والخبرة أن عامل الصحة يعتبر عنصراً أساسياً في تقسيم المجموعات في قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح وعن (مانيل)^(٣) نعرف الصحة بالآتي:

«الصحة هي حالة قدرة التكيف الإيجابي للأجهزة وكل وظائفها العضوية مع البيئة المحيطة بالكائن الحي». . . ومن الممكن أن يؤثر. . . على العمل الوظيفي بطريقة إئتلافية في أي سن وللجنسين معا. وهذا الائتلاف يكون مرتبطاً بعناصر طبية مختلفة وتكوين المجموعة، المفروض أن يكون في الحسبان أصحاب الحالات الطبية الخاصة في المجموعة. والائتلاف في العمل الوظيفي يستمر كأساس يجب ملاحظته من الطبيب. ويجب أن ينظر لهؤلاء المشتركين من وجهة نظرنا على أنهم أصحاب. والهدف يجب أن يكون باستمرار «حالة القدرة على التكيف الإيجابي» بطريقة نموذجية أو قريبة بعض الشيء، ولكنه في نفس الوقت يجب ألا نهمل النشرة الطبية التي يصدرها الطبيب لتحديد المجموعات تبعاً للحالة الصحية. فمثال على ذلك بالنسبة للمجموعة التي ترتبط من ناحية بعض الائتلاف في الجهاز الدوري، يكون الناتج من أدائهم لعمل ما مختلفاً بطريقة واضحة أو حتى السمات البدنية لهم (القوة مثلاً) وبالتالي يجب أن يراعى ذلك في وضع التمرينات.

ويجب أن تكون الصورة واضحة أمامنا لنفهم تماماً أن التربية تؤثر على الناس بطريقة حاسمة من خلال وضع سليم للحياة الصحية، والدوافع والخوافز، والتأثير الناتج من العمل العقلي والجسماني.

ويجب الاهتمام باستخدام العناصر الأساسية المختلفة للتربية في هذا المجال.

والعمل المشترك بين المدرس أو التربوى والطبيب يعتبر هنا عنصرا رئيسيا فى هذا التقسيم للمجموعات. والعمل التربوى للمدرسين والمدرين يتطلب ممارسين أصحاء وتحملا للمسئولية، وهو يقود بالتالى إلى نتائج سريعة ومباشرة لمعيشة سعيدة.

بناء المجموعات تبعا للمستوى:

ويظهر «سيجر» (٤) الصحة كأساس أو مظهر رئيسى للأسلوب التعليمى للمظهر الاجتماعى والمستوى البيولوجى للفرد. وهذا المفهوم يظهر لنا إلى أى مدى يكون الارتباط بين الصحة والمستوى، وبالنسبة لنا فى هذا المجال يتضح مدى اقتراب هذين العنصرين لتقسيم وبناء المجموعات. وقد أخذ بمجموعات المستوى فى الحصص الدراسية المدرسية بصفة خاصة فى السنوات الأخيرة كمبدأ رئيسى فى عمليات التقسيم للمجموعات. وتختلف هذه الطريقة من المجموعات تبعا للصحة من خلال:

(أ) أن المشترك مكتمل الصحة.

(ب) أن درجة حجم العمل ترتبط بحالة قدرة المستوى الرياضى. والملاحظ الأولى تتفق بصفة عامة مع مجموعات التمرينات كلها على أن الملاحظة الثانية تشير إلى العمل مع فريق، وتقاس قدرة المستوى على مدى تنفيذ الواجبات الموضوعية ومدى تحقيق الأداء.

وكمبدأ يمكن للاعب الكرة الذى اشترك فى مباراة أن يفهم سير اللعب ويقوم بتحقيق المتطلبات التى يجب تنفيذها، ولكن هذا لا يعنى أنه قادر على أن يلعب مع فريق من الدورى الممتاز مثلا. أى أن تقسيم المجموعات أو بناءها فى هذه الحالة يعتمد أساسا على متطلبات المستوى الحقيقى. ولا يقتصر ذلك فقط على المسابقات الرياضية المتخصصة فقط. بل إنها كقاعدة فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح على وجه الخصوص بصفة عامة كميزة من ضمن مميزاتها. وكشرط أساسى يجب مراعاته، هو المرحلة التى يبدأ بها المشترك فى الممارسة. وبناء المجموعات تبعا للمستوى تكون الشكل الرئيسى

للرياضيين الذين يمارسون هوايتهم فى قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح .
وفى كثير من الأحيان تقود هذه المجموعات كمرحلة انتقالية إلى مستوى
البطولة أو الرياضة التنافسية عالية المستوى .

واجبات :

١- عين فى ضوء أفكار بوجل الملاحظات الخمس التى تقرب من
المجموعة .

٢- عين بعض العناصر التى تعمل ضد بناء المجموعات تبعاً للجنس .

٣- سم سببين لأجل أو ضد أى طريقة من طرق بناء المجموعات .

٤- سم ثلاثة عناصر تختلف فيها مجموعة المستوى عن المجموعة
الصحية .

٥- لماذا يمكن أن تكون التقسيمات الأخرى أساساً لبناء المجموعات تبعاً
للمستوى؟

المراجع:

- 1) Buggel, E.: Die Struktur des Lebensvoll Zuges der Menschen Nach
Raum, Zeit and sozialen Gruppen. In: Wiss Ztschr.
- 2) Hiebsch, H. Vorweg, M.: Versuch einer Systematisierung des Soz-
ialpsychologischen forschungsbereiches In. Dtsch. Ztschr. Fur Phi-
losophie, 12 (1964) 5, S. 548.
- 3) Meinel, K.: Bewegungslehre. Berlin: Volk and wissen S. 255.
- 4) Sierger, W.: Einige Philosophische Fragestellungen bei der Bestim-
mung des ziele der korper erziehung. In: Th. u. Prix. der KK. 12
(1963) 8, S. 754.

التخطيط والتنظيم والطرق

وتشمل الدساتير العالمية وخاصة في الدول المتحضرة على بناء متكامل للتربية، وفيه يضمن وضع الرياضة والتربية البدنية بالنسبة للتربية والتعليم وصولاً إلى شخصية المواطن الصالح.

فمثلاً في دستور ألمانيا سابقاً في الفصل رقم ٢٥^(١) الحق لكل مواطن في التربية والتعليم وفي معاودة التعليم مرة أخرى، وفي الفصل رقم ٣٥^(٢) يثبت واجب الدولة والمجتمع نحو متطلبات الفن والثقافة، من التربية البدنية والرياضة والسياحة، وفيها يلاحظ مدى تفهم الدولة للدور الذي تلعبه الراحة وأوقات الفراغ والترويح ووضع الواجبات والحقوق لكل المواطنين لمتطلبات ممارسة التربية البدنية والرياضة والسياحة، كما أنها في نفس الوقت تلتقى بعبء المسؤولية على عاتق العاملين في ميدان التربية البدنية والرياضة والسياحة، كما أنها في نفس الوقت تلتقى بعبء المسؤولية على عاتق العاملين في ميدان التربية البدنية والرياضة من تربويين إلى باحثين، وإداريين، وحكام، ومساعدين لتحقيق قدر مؤثر من الاستفادة تبعاً لخطة منظمة ومدروسة ومستمرة.

وتبعاً لهذه العناصر الأساسية يجب عليها أن تعمل على إيجاد خطط بأهداف قريبة وأهداف بعيدة ومحددة. وهي كأساس يجب أن تعتبر كجزء متكامل من خطة الدولة.

معنى التخطيط في رياضة الترويح وأوقات الفراغ؛

تعمل أهداف خطة رياضة أوقات الفراغ والترويح على الوصول إلى زيادة عدد المشاركين وزيادة درجة النتائج الرياضية والثقافية. . كما أن البناء المتعدد

الجوانب للتربية والتعليم فى رياضة المدارس (خطط تعليمية) والمستويات العالمية وتحقيق أرقام البطولات (خطط التدريب) وتعتبر كأهداف ذات مستوى آخر وتحاول القطاعات الأخرى تحقيقها.

ومن خلال مثلا الخطة المستقبلية للرياضة والثقافة البدنية فى الخطة المستقبلية للرياضة فى الاتحاد الألماني للرياضة والجمباز^(١) وأجهزته المختلفة، تعطى بعض الواجبات التى يجب أن تحقق فى قطاعات تأثيرها.

ويعتبر التخطيط الواضح المحدد فى العمل الرياضى والثقافى وتثبيت الأهداف الحقيقية، ووضع أهداف خطية فى دائرة تأثيرها، كأساس رئيسى للطرق المختلفة وتربيتها، وتعمل الخطة الواضحة باستمرار على الحسم فى مدى عملها، ولذلك فإنه يجب مراعاة القوانين الطبيعية والتحضير الحاسم والإمكانات الموجودة.

الأساسات الطرية للتخطيط:

وللوصول إلى تعريف واضح يجب ملاحظة الخطوات الهامة الآتية:

- مراعاة المبادئ العامة الثابتة.
- تأمين وحدة الخطة المستقبلية والسنوية، تحضير الخطط، الإنجاز والمتابعة.

نطاق التخطيط:

ويحتوى على أسلوب العمل وطرقه التى فيها تظهر بصورة متميزة الطرية، والحجم، والشكل، للعمل التحضيرى للأجزاء الفردية والمراحل المختلفة، وتوضح هنا أيضا وتثبت كيفية تنفيذ الأجزاء المختلفة للخطة للإدارات والأقسام والمجموعات.

وكطرق خاصة:

تعتبر كل الطرق المثبتة الأخرى التى تضعها الإدارة المركزية للخطة، والتى تخدم التحضير والإعداد والإنجاز ثم المتابعة للخطة.

وهذه تتناسب مع الخطط التي تنفذ في قطاعات تتميز بصفات خاصة (أماكن الراحة القريبة - أماكن السكن - خطط المصانع من الوجهة الرياضية).

تنسيق التخطيط:

يعطى التخطيط المستقبل للتربية البدنية والرياضية التوجيه الكامل لكل الاتجاهات فمثلا الخطة الرياضية للاتحاد الألماني للرياضة والجمباز تضع الخطط الرياضية للاتحادات المتخصصة وتعطى المعلومات الهامة لها، والأهداف المطلوب تحقيقها. كما تعمل المديرية المختلفة لإدارات رعاية الشباب في المحافظات على تحقيق أهداف الخطط المركزية وتعمل على تناسب خططها مع الخطط العامة. كما تعمل المؤسسات أيضا مع خطوط الخطة الأعلى.

ويجب مراعاة العناصر الهامة الآتية:

- دائرة المشتركين، الصحة، السن، الجنس.
- مدى الوصول إلى المستوى الأعلى، قدرة المستوى على الارتفاع والاحتفاظ به.
- الاهتمام واقتناع الممارس للرياضة بالعمل الرياضى الثقافى.
- تحديد مواعيد ساعات الأداء الحركى والمهرجانات الرياضية.
- أهداف المستوى بالنسبة للجماعة، والفرد.
- القطاعات المسئولة - تحديد الأهداف ومدى المسئولية فى تحقيقها.
- بناء وزيادة تأهيل مشرفى التمرينات والإداريين.
- التربية الوطنية الرياضية للرياضيين.
- المنافسات والمسابقات.
- النواحي المادية والاقتصادية.

الخطوات الهامة لتحضير واعداد الخطة:(٣)

يعتبر التحليل هو الخطوة الأولى لتحضير الخطة، وفيه تتفهم الشروط

والظروف المختلفة التى تحيط بالخطة، والتى يلعب دورا فى حل الواجبات الملقاة. ويلعب التحليل دورا علميا ويعتبر كوسيلة أساسية للعمل الإدارى ويؤثر على التنمية الكلية للقطاع.

التحليل:

- تحقيق الأدوات والإمكانات التكنيكية الأساسية:

يجب تحضير بعض الحجرات اللازمة للعمل الرياضى الثقافى تبديل الملابس وللاجتماعات، وللأدوات) وتحضير حجرات أخرى - أماكن - (للألعاب الأطفال، والملاعب الرياضية) ميادين (للجرى - والرمى - والقفز.. الخ) وأدوات (ألعاب أطفال - للألعاب الرياضية، الجمباز) صالات (للجمباز - الألعاب المختلفة). والسؤال هنا يكون إلى أى مدى تخدم الإمكانيات التكنيكية والأدوات تحقيق الهدف الموضوع؟ كما أنه يجب أيضا مراعاة العناصر الأخرى مثل وضع الملاعب. تأثير الجو - حالة الأرض نفسها، القطاع المؤثر على الخطة، أماكن الإنتاج الزراعي والصناعية - شبكة المواصلات.

- تحليل الوضع التربوي:

وتؤثر درجة المعرفة الأيديولوجية على المتطلبات الأساسية والتعليمات الموضوعية لتنمية العمل الرياضى.

عناصر أخرى:

- العوامل البيولوجية والاجتماعية.
- حالة البناء الرياضى، الاقتناع والاهتمام، الدوافع.
- القدرة البدنية العامة.
- الحالة الصحية العامة.
- المستوى التأهيلي لمشرفى التمرينات، والإدارى الرياضى، والحكام - والمساعدين.

- المعرفة التربوية للطرق والتنظيمات والقدرات والسمات .
- ويؤثر على التخطيط للعمل الرياضى بالنسبة للمشاركة المنتظمة عناصر أخرى ولا يكون تأثيرها بطريقة مباشرة وهى :
 - * الاهتمام الثقافى والرياضى .
 - * المهرجات الثقافية فى نطاق الخطة الموضوعية .
 - * حالة أوقات الفراغ وميزانية الوقت .
 - * العلاقة بين أوقات الفراغ وفترة العمل المهنى ، بالإضافة إلى الوقت الذى يحتاجه للطريق .
 - * قدرات المؤسسات المختلفة (محطات الاستعارة للأدوات الرياضية - مراكز الاستجمام والمفكرات)^(٤) .

تعديد الهدف:

ويعمل التحليل كمرحلة مبدئية على تحديد المشاكل الموجودة وإظهار المسئوليات بواسطة المعلومات المستقاه . وبالتالي على وضع أهداف حقيقية لقطاع معين يمكن بناء على هذا التحليل المقام تحقيقها .

وتحديد الهدف لا يعتمد فقط على هذه المرحلة المبدئية ولكنه أيضا يعتمد بصفة أساسية على المعلومات الأساسية لأهداف التربية البدنية والرياضة ، والاستشارة الجماعية فى عمل الخطة وتحديد أبعادها المختلفة .

ويجب أن تحتوى الخطة على أهداف ممكن تحقيقها قريبة وبعيدة تناسب مع متطلبات المجتمع . لأن ما يخدم المجتمع يخدم الفرد . وهذا الواجب ممكن حله عن طريق مراعاة العوامل الرئيسية فى التخطيط ، بالإضافة إلى التحضير والإعداد بطريقة علمية وجماعية للخطة ، التى يراعى فيها أيضا المستقبل .

اكتشاف الحلول المختلفة:

يعمل على التشاور بين جميع المسؤولين وبطريقة جماعية بعد التحليل للوضع المبدئي وتحديد الهدف لمجابهة كل الظروف الممكن حدوثها.

كما يجب مراعاة أنه عن طريق هذه الوسائل المختلفة يمكن تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة فى القطاعات المختلفة لها وبواسطة كل مندوبى الجمعيات والمؤسسات الرياضية الأخرى.

وتتحقق النتائج عندما يصل الإنسان إلى الاختيار الأمثل للأساليب المختلفة الملائمة. وهذا تعنى الأسلوب الأكثر إيجابية. وهذا يعنى أيضا فى نفس الوقت أن الاختيار الأمثل للأسلوب والعناصر المثالية فى الأجزاء المختلفة تسهل من عمليات الحسم المطلوبة.

الحسم (إصدار القرار):

يحدد العمل الرياضى الثقافى من خلال خطط شهرية وربع سنوية حتى تدخل ضمن التأثير المباشر، والتي فيها توضع التعليمات الضرورية، والوسائل والطرق المختلفة. كما أن وضع النقاط الارتكازية التى يتطلب الوصول إليها يجب أن يتوازى مع الواجبات الأخرى المطلوب تحقيقها.

وتترك الخطط ربع السنوية والشهرية فرصة أحسن للتكيف مع الظروف المختلفة، فمثلا المواسم المختلفة للسنة تعتبر كتوقيت خططى مناسب لتحقيق بعض الأهداف، كما أن الواجبات التى تحتاج إلى وقت قصير لتحقيقها، تعطى تأثيرا جيدا، أو إثارة مباشرة، على المشاركين، لأن الشعور بالنجاح يولد زيادة العمل.

الإنجاز والاحتفاظ بمسار الخطة^(٥):

يجب باستمرار - وذلك أيضا مطلوب - العمل بما هو موجود فعلا فى الخطة الموضوعه. كما أنه بالنسبة للتغيرات والتحديد فى الخطة لنواحي معينة، يستحسن أن يكون نتيجة لاستشارة جماعية، أو عمل جماعى، حتى يمكن تحقيق أحسن النتائج الممكنة.

ولا تكون الخطة باستمرار وفي كل أجزائها المختلفة جامدة ولذلك يجب أن يكون فى الخطة مراعاة للتطورات المختلفة فى كل أجزائها وتكون متكاملة لمجابهة هذه التطورات وتتطلب هذه التعليمات أن يعمل كل الرياضيين معا، ويخططوا معا لأن الاشتراك فى المسئولية يقود فى نفس الوقت إلى الاستعداد لتنفيذ الخطة.

تقييم نتائج الخطة:

يختبر المسئولون مدى تحقيق الخطة فى أجزائها المختلفة، كما يركزون أيضا على اشتراك الرياضيين لتقييم عملهم، ويجب أن تكون عملية التقييم كمتابعة أساسية للخطة فى الأجزاء المكونة لها.

والتقييم والمتابعة هى الخطوات الأساسية لتحليل صادق وتعمل على الوصول إلى الإصلاح والاكتمال بالخطة وفى نفس الوقت تحصل على قاعدة من المعلومات للخطة الجديدة التالية:

الواجبات:

١- ما هى الواجبات التى يحتوئها التحليل للموقف المبدئى؟

٢- ماذا يفهم من تحليل الموقف التربوى؟

٣- ما هى العناصر التى يجب مراعاتها فى التخطيط؟

٤- ما المقصود من الوسائل المختلفة؟

٥- ما هى الفروق بين الخطة ربع السنوية والسنوية؟

٦- لماذا يجب أن تستمر عملية التقييم والمتابعة لنتائج الخطة؟

٧- سم بعض الطرق الأساسية للخطة؟

٨- سم بعض النقاط التى يجب مراعاتها فى وضع خطة رياضية

لمجموعة رياضية فى منطقة سكنية؟

- 1) Plan des DTSB Fur die Entwicklung von korperkultur and sport im-jahre 1968, In: 5-Tagung des Bundesvorstandes des DTSB vom 30. 11. 1967.
- 2) Definetin wichtiger kennziffern und Begriffe fur Planung und statistik, staatsverlag der DDR, Berlin 1965, S. 35-41.
- 3) Eihheit, (1968), 2, S. 1770183.
- 4) Kleine Enzklopadie Korperkultur U. sport. Leipzig, VEB Biblio-graphische Institut 1965, S. 196-220.
- 5) Einfuhrung in die allgemeine Trainings - und Wettkampflehre An-leitung fur das Fernstudium, Leipzig: DHFK; 1964, S. 165 ff.

أشكال الخطط:

يظهر التطبيق العملي باستمرار أن العمل التربوي والتعليمي يجب أن يتم بطريقة منظمة ومنسقة ومخططة وبصفة ضرورية، ويعنى هذا أنه يجب على المرء تحديد الهدف لفترات زمنية طويلة وقصيرة بطريقة مخططة، وتحقيق هذه الخطط بمساعدة الوسائل والطرق الحديثة فى التطبيق العلمى .

ويعتبر التخطيط العنصر الرابط بين أهداف المجتمع والتغيرات المطلوب تحقيقها فى الأسلوب العلمى والتربوى للتمرينات .



الخطط المركبة:

تعمل الخطط المركبة على التمكين من التناسق ذى الفائدة للواجبات التربوية والتعليمية، وهى تخدم فى حالة الاستخدام الهادف بناء المعلومات، والقدرات، والسمات.. الخ - وتعمل على التقدم بسمات الشخصية. ومثال لهذه الخطط المركبة، الخطة التعليمية فى المدارس. وسأخذ هذا الشكل كمثال لأنه من الممكن استخدامه لخطة فى كثير من القطاعات التطبيقية الرياضية.

الخطة التعليمية:

والبرنامج الحكومي للدول المتقدمة فى مدارس - يكسب الخطة التعليمية قوة القانون. وهذا يعنى أن هيئات التدريس مكلفة بتحقيق واكتمال هذه المتطلبات المطلوبة فى هذه الخطة البنائية الحركية، وتحاسب عليها. والواجبات المتضمنة للعمل التربوى والتعليمى الرياضى تستقى أهدافها من أهداف المجتمع.

وتضع الخطة التعليمية والواجبات، وتحدد الوسائل المختلفة لتحقيق هذه الواجبات. كما أن الخطة التعليمية تكون مرنة إلى حد أنها تشمل على كل العناصر التى يمكن تحقيقها مع اختلاف الظروف وتغيرها.

ومن الممكن من خلال المحتوى الموضوع للخطة الرياضية استخلاص بعض العناصر العامة التى يفيد استخدامها فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح وفى التخطيط لعمل رياضى ينبغى أن يحتوى على:

١- يجب أن يهتم ببناء الصفات الحركية وخاصة فى فترة الطفولة والشباب.

٢- يجب أن يراعى ويكون فى الحسبان المقتضيات الأساسية للحمل، والراحة مع ربطها بالعلاقة مع حالة المستوى والتمرينات ذاتها، والناحية السنية والصفات الخاصة بالمرحلة التى توصل إليها الرياضى.

٣- يجب أن يتمشى التخطيط مع الواجبات الحركية والتربوية.

٤- يجب أن تتطابق الواجبات التربوية بطريقة مفيدة ومتكاملة مع العمل البنائى التعليمى.

٥- يجب أن تكون الواجبات البنائية والتعليمية لها المرونة الكافية لتحقيقها فى الظروف المختلفة.

وتوجد أيضا خطط مركبة متشابهة لقطاع رياضة البطولة فى نطاق الخطط التدريبية، ولكن الخطط المركبة لقطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح لم توضع بعد صفة نهائية.

مادة الخطط:

تعتبر مادة الخطط جزءاً من الخطة البنائية الحركية وتحمل هذه المواد واجب الوصول للأهداف المهارية والتربوية بكفاءة تامة. وتحتوى مادة الخطة على:

(أ) يوجه أسلوب اختيار المادة المهارية بحيث تعمل على بناء الصفات الحركية الأساسية بحيث تراعى النواحي القياسية الأخرى الخاصة بالسن ومدى التقدم، والتي تعمل على تأمين القدرات الحركية الرياضية، والتي يمكن تحقيقها فى كل الأجزاء.

(ب) إعطاء الاثارة الكافية، لوضع الرياضة خارج درس التربية الرياضية وأيضاً الاهتمام بالعناصر القوية والضعيفة فى المستوى الرياضى للأطفال.

والاستخدام من الوجهة العامة لمادة الخطة تستلزم المعرفة التالية:

- الإلمام الكامل بالمراحل السنية ومميزاتها وقدراتها.

- حالة الجسم المتطور وتدرج المستوى.

- الحالة التربوية.

- الأساسيات المادية (الإمكانات المادية).

- القيم والتقاليد الخاصة والاعتبارات الثقافية.

ويكون التأثير الإيجابى لمادة الخطة ممكناً، عندما تأتى من خلال التفكير

العميق لتحقيق رغبات العمل البنائى والتربوى.

مادة الخطة تبعاً لأهداف العمل البنائى الحركى:

تحتوى أهداف العمل البنائى الحركى فى الحصص الرياضية وفى مجموعات التمرينات المنظمة، المطلوب تحقيقها على عناصر كثيرة ومختلفة.

ويجب أن يكون التخطيط لواجبات العمل البنائى التعليمى مراعيًا للسمات الحركية الموجودة والموضوعة.

وإذا كان اختيار عناصر التمرينات فى مواد التخطيط يتطابق بصفة أساسية

مع الرغبات المطلوبة التي يحتويها أسلوب العمل البنائي والتربوي الموضوع. فإنه يشار لهذه الطريقة، بالتخطيط تبعاً للأهداف البنائية.

ويستخدم هذا الأسلوب تحت شرط أن تكون الألعاب الرياضية متقاربة في العناصر الواجب اعتبارها بصفة عامة والتي لها صفة الشمول في كل الأنشطة الرياضية.

وأيضاً مع التمرينات الرياضية الخاصة، كما أنه يراعى في أسلوب التدريب أن يخطط تبعاً للرغبات البنائية.

والتخطيط - تبعاً للرغبات البنائية - يعطى من خلال البناء البدني الأساسى المختلف الاتجاهات بعض الميزات:

١- يضع التخطيط تبعاً للأهداف البنائية للتوصل إلى العمل الابتكارى، لأنه من خلال الظروف المادية المعطاة يأخذ فى البحث عن أحسن السبل لتحقيق هذه الرغبات تبعاً للإمكانات الموجودة. ويتبين هنا ضرورة الاستخدام لوسائل التمرينات المختلفة.

٢- يعمل التخطيط تبعاً للرغبات البنائية لفترة طويلة على التوجيه إلى بعض النقاط الأساسية للبناء البدني وبالتالي يكون فى الإمكان التغيير المختلف لنماذج التمرينات.

٣- يمكن التخطيط تبعاً للرغبات من الاستخدام التقسيمى للحركات (مثالاً فى أجهزة الجمناز) وإجاز ذلك على الأجهزة المختلفة. وبالتالي يمكن أن نصل إلى الاستخدام الأمثل للإمكانات المادية.

مادة الخطط تبعاً للألعاب والمسابقات والأجهزة الرياضية المختلفة:

يرتبط تحقيق خطط المواد، تبعاً للألعاب والمسابقات والأجهزة الرياضية المختلفة، بصفة قوية بالأساليب المادية. ولا يستحسن أن يرتبط توصيل النواحي البنائية والتعليمية بالأساليب المادية. . وقلة أو عدم اكتمال الأساسيات المادية يتطلب تخطيطاً هادفاً محدداً ويجب أن يحاول باستمرار،

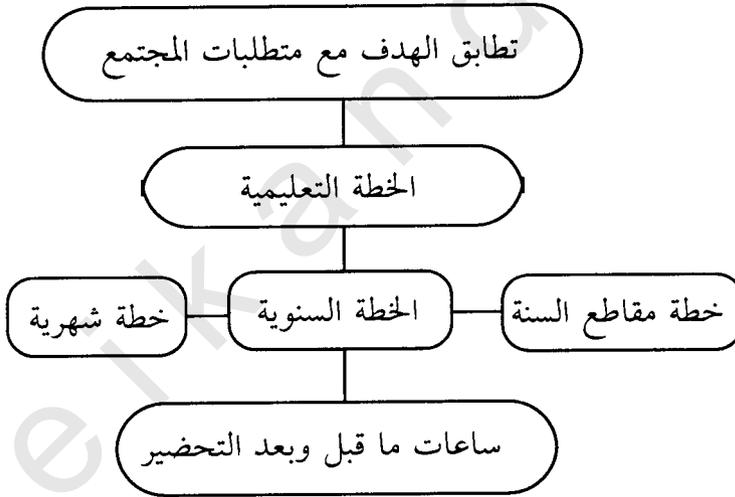
وأيضاً تحت الظروف الصعبة، أن تؤدي ساعات الأداء الحركى بصفة منتظمة، مع مراعاة بناء السمات الحركية. وليس هنا داع أن تكون باستمرار الأساسيات المادية غير الكاملة هي السبب فى المستوى السيء.

وترتب مادة الخطط تبعاً للألعاب والمسابقات والأجهزة الرياضية فى المرتبة الثانى تحت التخطيط تبعاً للطلبات البنائية.

زمن الخطط:

يخطط - لفترة طويلة - الأسلوب المنسق للبناء البدنى المتطور والهادف للوصول إلى القدرات الحركية الرياضية فى المستقبل.

ويجب علينا أن نتمعن فى كل خطوة من خطوات التخطيط ونستفيد من العمل المختلف والهادف لتحقيق الهدف.



شكل رقم (٩)

وسنحاول هنا أن نقتصر فى شرحنا على الخطة السنوية، وخطة مقاطع

السنة، وساعات ما قبل وبعد التحضير.

الخطة السنوية:

وتعنى الخطة السنوية نقطة البداية لتحقيق الواجبات الأساسية التي توضع لسنة رياضية. وواجبات الخطة السنوية تحتوى على الآتى:

١- ساعات السنة (مجموعة الساعات) شاملة النقاط الأساسية للعمل البنائى الفردى. كما تقسم السنة إلى مقاطع أو دورات.

٢- تقسيم الوقت لتطوير الصفات الحركية، وتوصيل الحركات الأساسية، ووضعها فى المكان الصحيح.

٣- ضمان العمل الابتكارى. وهذا يعنى أن تتمتع الخطة بديناميكية حتى يمكن التصرف فى المواقف المختلفة، وتبعا للأساسيات المادية بما يضمن الوصول إلى تحقيقى وإنجاز واجبات العمل البنائى التعليمى والتربوى.

وفى الخطة السنوية للرياضة فى ألمانيا الموحدة، يعطى تجميع للمواد المختلفة وتبعا للأهداف البنائية. ومن خلال ذلك فليس من الضرورى فى الخطة السنوية إعطاء التمرينات، ولكن يكتفى بإعطاء تجميع للمواد ويترك للتربوى اختيار المادة المناسبة فى أجزاء الخطة المختلفة. ومن خلال دروس التربية الرياضية فى المدارس واختلاف اتجاهاتها يمكن تحقيق واجبات تربوية كثيرة. وتوضع الواجبات التربوية بطريقة متناسقة مع الواجبات البنائية العلمية، وهنا أيضا تكون الخطوات بطريقة منسقة ومرتبة ومنظمة.

وأیضا يكون فى الخطة السنوية توصيف للمعلومات الخاصة (بتحديد المواعيد - تحديد المسابقات - الاجتماعات والعروض المختلفة للرياضة والنواحى المعرفية للتربية الرياضية). ويعتبر محتوى الخطة السنوية أساس بناء خطة مقاطع السنة.

خطة مقاطع السنة

توضح فى خطة مقاطع السنة النقاط الأساسية للعمل التربوى والتعليمى

والبنائى بطريقة مقسمة وتظهر فى شكل واجبات خاصة تربوية وتعليمية بنائية لكل ساعة زمنية .

وفى التطبيق العملى لخصص التربية الرياضية يكون التقسيم للخطة السنوية تبعا للصفات الخاصة لفصول السنة(٣) والتي يراعى طبيعة فصلى الشتاء والصيف . ويجب أن يحتوى كل مقطع على نتائج العمل الرياضى ، وعلى نتائج كل لقاء رياضى على مستوى عال ، والذي يظهر فيه مدى استفادة الممارسين من التدريب السابق للمرحلة ، وتعتبر فى هذه الحالة كشهادة على الإنتاج .

يختلف ذلك عندنا فى مصر إذ أن ٩٥٪ من ملاعبنا مكشوفة ويترتب على ذلك مراعاة فصول السنة تبعا للإمكانات الموجودة وملاءمة الخطة مع الإمكانيات .

ومن الممكن أن يركز مرة أخرى على أهداف العمل التربوى والبنائى التعليمى عن طريق تخطيط مادة التعليم أو البناء فى كل شهر على حدة (خطة شهرية - خطة لكل دورة بنائية ٢ - ٥ أسابيع) . بتعبير أدق يطلق عليها خطط الأسابيع وتعطى فيها ساعات الأسبوع وتركيبات التمرينات والأجهزة المختلفة .

وقد أعطينا هنا صورة مصغرة لهاتين الخطتين ، لأننا غير محتاجين لهما فى مجالنا هذا .

ساعات ما قبل وبعد التحضير

يعتبر التحضير أساسا هاما لإنجاز أى ساعة رياضية (تمرينات أو تدريب) . وساعات التحضير تعتبر الخطوة الأخيرة للتخطيط ، وهى تعكس محتويات الساعة التدريبية وتنظيمها ، ولتغطية ساعة تحضيرية يتطلب مراعاة النقاط الآتية :

- الوضع الزمنى للساعات فى دورة العمل البنائى التعليمى .

- مدى العلاقة والارتباط بحالة المستوى للفصل أو المجموعة.
 - الظروف المختلفة للمجموعة «الأساسيات المادية».
 - خاصية الساعة.
 - البناء التنظيمى للساعة.
 - الأسلوب الحديث لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية.
 - نواحي التأمين - والعوامل المساعدة.
 - العناصر الثابتة للساعة وهى:
 - * السريان الزمنى.
 - * الأهداف البنائية التعليمية.
 - * الحمل والجرعات.
 - * التلميحات الطرقية.
 - * الأهداف التربوية.
 - * بيانات عن التنظيم والأجهزة.
 - * مادة التمرينات.
- وتبعا لهذه النقاط يمكن عمل جدول يبين مدى العمل الممكن أدائه.
- والمهم هنا أنه فى تحضير الساعات يجب أن نطلق من الخطة الكلية.
- ويعمل على تحقيق الأهداف البنائية التعليمية والتربوية بطريقة مرتبة مع مراعاة المبادئ التعليمية واستخدام المعلومات الجديدة.
- كما أن التحضير بعد الساعة الرياضية يعتبر أساسا هاما للتحضير للساعة التالية، ويمكن عن طريقها متابعة تخطيطية مستمرة ومنتظمة وتقود إلى تحسين محتوى ساعة التمرينات.

النقاط الأساسية للتخصير لما بعد الساعة:

- هل اكتملت الواجبات التربوية والبنائية التعليمية؟
- هل اختبر الحمل والجرعات بطريقة صحيحة؟
- هل روعى الاختيار الصحيح للتقسيم الزمني، الاختيار الأمثل للتمرينات، اختيار الأجهزة، أشكال التنظيم، الطرق.
- مدى المعاونة فى العمل، النظام، الاهتمام.
- تقييم أسلوب العمل الذاتى؟
- توصيات للساعة التالية.

واجبات

- ١- ما هى النقاط الأساسية التى توجه بها واجبات الخطة التعليمية للعمل فى المجموعات الرياضية وفى مجموعات التمرينات المنظمة؟
- ٢- ما هى مميزات التخطيط تبعاً للدرجات البنائية؟

المراجع

- 1) Grundmaan, G. Hofmann, H. Pausch, ch: Kie vielseitige athletische Grundausbildung als Grundlage einer Stoffplannug in Turnunterricht in den Klassen 4-6. Diss. an der DHFK Leipzig.
- 2) Autoren Kollektiv: Dethodik des Dportunterrichts. Berlion: Volk and Wissen 1966.
- 3) Hofmann, H. Grundmann, G. Pausch. ch: Langfristige Planung erhoobt die Wirksamkeit des Sportunterrichts. In; Korpereziehung, 14 (1964). 11.
- 4) Ebenda.
- 5) Helm, G. Kruger, H.: Win System der Plaung udn Vorbereitugn des Sportunterrichts. DHFK Leipzig Information/Dokumentation.

العلاقات المنظمة لمراحل التطور

فى الجزء السابق عولج التخطيط لمجموعات التمرينات بصفة عامة، وفى هذا الجزء سنحاول أن نقصر حديثنا عن القواعد العامة كنواح موجهة مساعدة وستتعرف من خلال هذا الجزء أيضا على العلاقات المنظمة لمجموعات التمرينات وعن أولبريشت^(١):

«إن الناس فى هذا العصر يجب أن يتعلموا، أن يستمروا فى التعليم طيلة حياتهم». . . وأن الناس يتدربون طيلة حياتهم. وفى المؤتمر الذى أقيم فى لايبزج بجمهورية ألمانيا عام ١٩٦٧ تناولت الأبحاث التى قدمت تنظيم التدريب من فترة الطفولة حتى فترة الكهولة وكان عنوان هذا المؤتمر «الاشتراكية والثقافة الرياضية» وكل النتائج الواردة عن هذا المؤتمر تتعلق إلى حد كبير بمتطلبات المجتمعات. وهنا يأتى عن سيجر^(٢) الحاجة الأساسية لضرورة قوة العمل البدنى فى تناول الصحة، القوة، الجلد، السرعة، والرشاقة، والعمل على تطويرها وتحسينها والاحتفاظ بها.

ونحن نعرف أن التمرينات الرياضية تنبع أساسا من الوسائل الذاتية من جهة، ومن جهة أخرى فإن قوة العمل البدنى لا يمكن التفكير فيها إذا لم يتبعها قدرة عقلية ذاتية. وهذا يتقابل أيضا مع الكيفية الأخلاقية ونوعيتها للشخص الممارس.

والاستخدام الأمثل والإيجابى لهذه القاعدة العريضة من الأسس التنظيمية والطرق المستحدثة يكون فقط ممكنا، حينما تحتوى على التطور الكامل للإنسان وحينما نستخلص من خلال هذه المعرفة التوصيات الصحيحة، وبالتالي فيجب علينا دراسة عناصر التفكير الآتية:

مراحل دورة الحياة الإنسانية:

توضح الناحية النظرية والتطبيقية أن سريان الحياة من وجهة نظرنا تنقسم إلى ثلاث مراحل:

- التنمية.

- التحسين.

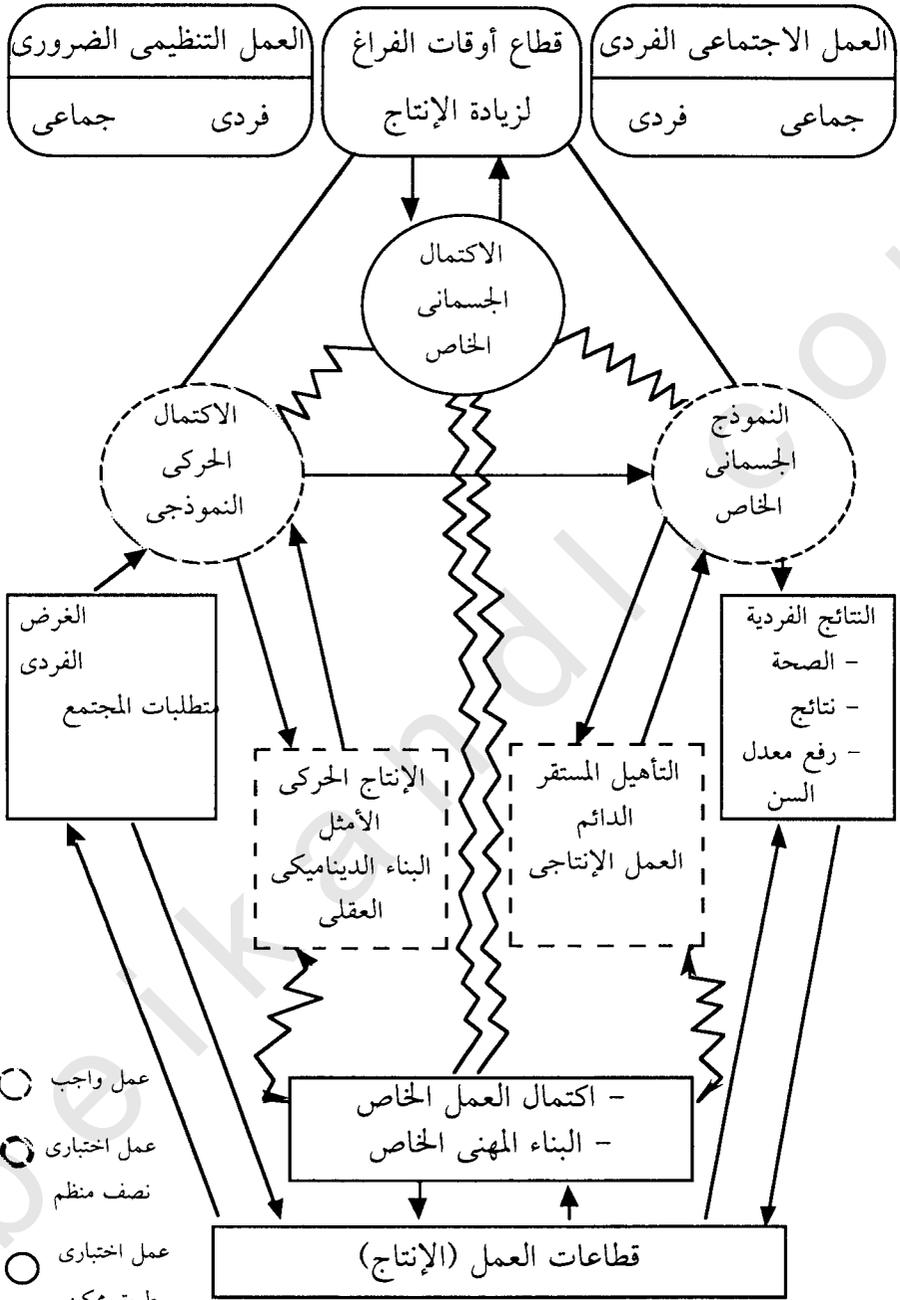
- الاحتفاظ بالصفات البدنية.

وهذه الظواهر تقوم بالطبع بطريقة إيجابية، وفي الأزمنة القربية كان الاعتراف - من هذه الواجهة - بمرحلتين فقط، وفي مجال التربية البدنية أيضا كان الكلام عن البناء والهدم وعن التطور والتقهقر. وتعنى هذه الاصطلاحات بسهولة أن هناك مرحلتين فقط هما: مرحلة السن الصغيرة، ومرحلة السن الكبيرة.

وبهذا التفسير أصبح هناك كثير من المشاكل التي يمكن توضيحها أو بوجه أصح التي لم يشعر بها أحد. وبالتالي أصبحت ممارسة التربية البدنية مقصورة فقط على أصحاب الأعمار الصغيرة «الشباب»، وامتداد الممارسة الرياضية لكبار السن وتأثيرها على قدرة المستوى لهؤلاء الممارسين تحتوى على أسباب أساسية عملية أكثر منها نظرية. فهي:

أولاً: من وجهة مشكلة المجتمع الحديث تضغط للتفكير العميق في السؤال الأساسي عن أهمية الثقافة البدنية.

ثانياً: الحل الإيجابي الذي تقدمه الرياضة من الواجهة العلمية حتى ولو أنها إلى الآن لم تعط الإيضاح الكامل لأثر الممارسة الرياضية على الإنتاج (انظر شكل ٧).



- عمل واجب
 ○ عمل اختياري
 ○ نصف منظم
 ○ عمل اختياري
 ○ طريق ممكن
 → طريق ضروري

شكل (٧) يوضح مسارات الحياة الإنسانية

مرحلة التنمية (الاكتمال)

يعنى اصطلاح التنمية التغييرات الإيجابية. والتنمية ممكنة من الوجهة البيولوجية والتربوية، وتعتبر كيفية. وفي معظم الحالات تغير الوجهة البيولوجية فى المقام الأول من تخصصنا الرياضى.

ويذكر نيفيكوف^(٣) على أن التنمية البدنية قاعدة طبيعية يجب أن تتم، ومظهرها الخارجى يقسم ويعرف بالتالى^(٤).

«تعنى التنمية البدنية أسلوب الوصول وتغيير الشكل والوظائف البيولوجية للأجهزة الحيوية للإنسان تحت تأثير ظروف الحياة المختلفة وخاصة الظروف التربوية...».

وهذا يعنى أن التنمية للسّمات البدنية كمبدأ عام، ممكنة خلال كل الحياة الإنسانية. ونحن أيضا من وجهة نظره إلا أنه بالإضافة إلى ذلك فإن التنمية تستمر حتى حالة معلومة وتترك الفرصة للتدخل لنواح أخرى غير واضحة حتى الآن، وهذا أيضا يوضحه الظروف المختلفة التى تعمل على نشوء الأسئلة لمسببات التنمية، طرق وأساليب التنمية للوصول لكيفية جديدة والاتجاه والنتائج المستخلصة من التنمية.

وسنحاول هنا أن نقوم بتوضيح واستخدام اصطلاح الاكتمال الحركى لهذه المرحلة الأولى من بناء السّمات البدنية ويجب أن يحقق هذا الاصطلاح فى المراحل الدراسية للبناء الثانوى (١٦ عاما).

ويحدد اصطلاح الاكتمال فى مفهومنا بالارتباط بالنواحى الفردية للشخص الممارس. وإضافة (الحركى) هنا تبرهن على أنه يجب أن يفهم بطريقة حركية، كما أنه يتناسب مع المهارات الإيجابية الموجودة وهذا يوضح أيضا أن هذا المزج ليس مرتبطا بنقطة زمنية محددة على وجه الضرورة.

ويبقى هذا باستمرار مقترنا بالأهداف الموضوعة للتربية البدنية، وهو فى كل القطاعات يعمل على الوصول لتنمية الأفراد.

وكلما كان الجزء الأكبر من الأفراد يبنى طريقة نموذجية من وجهة الصفات البدنية، كبر عدد مكتملى الجسم من الأفراد.

ويعنى الاكتمال هنا الوصول إلى الأهداف الفردية وبالتالي يتطلب ذلك عمل الممارس المدرب فى تحديد الأهداف العامة للمرحلة، واكتمال الصفات البدنية لا تعنى ممارسة الرياضة فى مفهومها السارى فقط، وأيضا ليس الوصول إلى الوسائل للتربية البدنية، والرتم البيولوجى الهادف المكتمل (العمل، الراحة) واستخدام العناصر الأساسية لتوفير عمل فى جو صحى عام، ولا يمكن الوصول إلى الاكتمال الحركى للسمات البدنية تحت الظروف المعيشية الحالية للأفراد بدون تربية جسمانية هادفة. ويعنى هذا أنها تتعلق بحد أدنى بمتطلبات المجتمع وبحد أقصى بالمتطلبات والظروف الفردية ويفهم تحت هذا العلاقات المناسبة بين البناء الجسمى والفردى ومتطلبات المجتمع.

ويستخلص من ذلك بالنسبة للرجال التربويين العاملين فى هذا القطاع من هذه العناصر النظرية التى طال التفكير فيها بعض التوصيات، وتحت هذه العلاقة يجب أن نحدد بالطرق والوسائل التى سبق شرحها. وخاصة تحت وجهة نظر قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح. ومن خلال ذلك كله فإن الاكتمال للسمات الجسمانية يمر بمرحتين هما:

(أ) مرحلة التعود (الاعتیاد).

(ب) مرحلة التكيف الخاص.

مرحلة التعود (الاعتیاد)

وننطلق هنا أن المشتركين لم يصلوا بعد إلى نهاية فترة الاكتمال الحركى. وحتى يمكننا تثبيت درجة الاكتمال يستمر فى العمل بالخطوات الآتية:

- تثبيت الحالة البدنية لقدرة المستوى البدنى.

- تنظيم المجموعات تبعاً للاتجاهات التى ذكرت فى ٢ و ٧.

- تحديد الحالة المطلوب الوصول إليها للاكتمال فى كل مجموعة على حدة (الهدف).

- اختيار وضع الإجراءات (زمنى، ومادى)، الوسائل، والطرق لتغيير الوضع المبدئى فى اتجاه هدف الاكتمال.

- تحقيق الواجبات الموضوعة.

- التقويم.

وفى التطبيق العملى تكون المرحلة الأولى فى معظم الحالات كتعود على الشىء. ولا يقتصر ذلك فقط على الأطفال وتلاميذ المدارس.

وتوضع بعض الواجبات المتسلسلة للأفراد الممارسين الواجبات لإنجازها. ويجب أن تكون الخطوة الأولى وضع معادل للعلاقات والظروف الناشئة مع البيئة. وقد يعنى هذا تلافى الإصابات الناتجة من المحيط (مثال قلة الحركة).

وبالإضافة إلى ذلك فإنه يجب باستمرار مراعاة العمل الذاتى من المشترك نفسه، حتى يمكن إيقاظ وتثبيت الاهتمام والاكتمال البدنى «عن روبين شتاين أن العمل يتجه إلى أن يكون عادة ويجب الوصول به إلى أن يكون احتياجا ذاتيا». . ويقود التمرين مع تكرار مستمر إلى التعود للأشكال الأساسية للحركية والحمل. ولا يجب أن تتاح الفرصة لهذا العمل ليصل بالشخص الممارس إلى الممل فى العمل الحركى، أو يفقد الروح السارة لأداء العمل. ولا يجب هنا أن ننسى مقولة العالم جتس موتث لأن العمل التدريبي «التمرينات البدنية» يجب أن يأتى بالسرور للممارسين فى أدائه.

وفى معظم الحالات يظهر حث الممارسين فى المجموعة على حمل أكبر فى نهاية (مرحلة التعود).

ويجب أن تكون هناك القدرة لمشرفى التمرينات على تحديد الجرعات وأهداف الحمل فى الوقت الصحيح. والتعود معناه تحضير الاحتياجات من خلال التمرين المتكرر.

مرحلة التكيف الهادف

تعنى القدرة على التكيف مرونة الأجهزة الحيوية فى الجسم فى تطورها التاريخى، وقدرتها على التنظيم المتلائم مع تغييرات البيئة المحيطة (٦). وإذا رغب الإنسان فى الوصول إلى تكيف من الناحية الفسيولوجية فيتطلب ذلك كمية معينة من الإثارات. وهذه الكمية من الإثارات الحركية تنجز فقط من خلال أهدافها وتخطيطها. وتحقق الإثارات الحركية فى قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح من خلال الحمل الإيجابى، وطرق الحمل متغيرة ويتطلب بالذات فى فترة الانتقال من مرحلة التعود أن توضع جرعات الإثارات بطريقة حذرة. ويكون وضع العلاقة بين الحمل والراحل متميزا بتحمل المسئولية المعلومة الذاتية. وفى فصل قادم سنوضح معنى الراحة الكاملة، التى يجب أن يعمل بها فى مرحلة الانتقال هذه.

ويمكن بالمراقبة المستمرة، أو بالاختبارات لقدرات المستوى للمشاركين أن يحسم ما إذا كان الانتقال لشكل آخر من الحمل ممكنا أم لا؟

وهنا يجب أن تراعى درجة الحمل الناتجة من ظروف الحياة المختلفة من الناحية الكلية. كما أن رتم الحياة نفسه يؤثر فى القدرة على التكيف (المسافة بين وجبات الطعام، وقت النوم وزمنه.. الخ).

كما أنه يجب أن تأخذ الحالة المزاجية للمشارك بما لا يقل من قيمتها. وهى تملك تأثيرا حاسما على درجة الحمل الموضوع، لأهمية العناصر النفسية فى التأثير على المستوى.

والتكيف يعنى فى ضوء ما سبق ذكره (الحمل من خلال تحمل المسئولية الكاملة للجرعات) وتعطى التمرينات فى هذه المرحلة غالبا أثرا غير مباشرا. ويكون هدفها هنا ليس الوصول إلى رد الفعل الخاص بل إلى التكيف العام، ويحمل التعود وأيضا التكيف الخاص عناصر يجب الإعداد لها.

مرحلة التحسن (التخصص)

تتطلب المرحلة الأولى لدورة الحياة الإنسانية من خلال وجهات نظر

التربويين الرياضيين الاكتمال الحركى - ويعتبر هذا بالنسبة لكل الناس أمرا ضروريا ويجب تحقيقه.

والمرحلة الثابتة هي ما يسمى بالتحسين. ونحن هنا نريد أن نسميها بمرحلة التخصص ونعرف التخصص:

«التخصص من وجهة نظر التربويين الرياضيين ازدياد وإنجاز التكامل البدنى لحالة المستوى، بواسطة طرق خاصة ووسائل وإجراءات (تعرف بالتدريب) وبهدف الوصول للمستوى الرياضى العالى فى أى مسابقة من المسابقات».

والتخصص يعنى بطريقة مختصرة ممارسة الرياضة مع الارتباط الأساسى بالتدريب.. وفى هذه المرحلة تستخدم بصفة خاصة التمرينات التى تؤثر مباشرة على أجهزة معينة من الجسم ومن الإشارة إليها بالتخصصية أو التحليلية. وتظهر نتائج التخصص بالكيفية الجسمانية، كاتجاه هام للاكتمال البدنى.. وبالنسبة لقطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح فإن هذه الرحلة ذات أهمية خاصة وتعتبر:

- كمرحلة انتقالية من الاكتمال.

- تحصيل معلومات هامة للنواحى التنظيمية والطرقية كنموذج للعمل فى هذا القطاع.

ومن الممكن فى العمل التطبيقى المباشر فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ تحديد هذه المرحلة. وبطريقة غير مباشرة فإن هذه المرحلة لها أثر كبير على العمل فى قطاع رياضة أوقاع الفراغ والترويح.

مرحلة الاحتفاظ (الاكتمال المتسقر)

استخدام اصطلاح الاحتفاظ بقدرة المستوى البدنى فى السنوات الأخيرة بطرق متعددة. وقد احتوى بصفة غالبية على قدرات المستوى لكبار السن.

وهو يقف بصورة متضادة من الوجة النظرية والعلمية مع التفكير التطويرى .
ولكن كمبدأ عام - فإن إمكانية الاحتفاظ أو التخزين لمستوى جسمانى
معنى بصفة عامة - غير ممكن . وسنحاول فى السطور القادمة تحديد معنى
الاكتمال وهنا سنحاول أن نشرح معنى المستقر وتحت هذا المصطلح تفهم فى
ظل العلاقة السابقة الثبيت النسبى المستمر لقدرات المستوى البدنى بطريقة
متعادلة . ومعنى ذلك فى نفس الوقت ، العلاقة بين المتطلبات الفردية الخاصة
ومتطلبات المجتمع .

وليس من الضرورى أن نقصر ذلك على كبار السن بصفة خاصة أى أن
هذا الاصطلاح عام ويشمل كل المراحل السنية المختلفة . وإذا نظرنا بصفة
عامة ووجدنا أن مرحلة الاكتمال الحركى تبعها مرحلة التخصص فإننا نجد أن
هناك سؤالاً سيظهر وهو ماذا نحن فاعلون بهذا العدد الكبير من الأفراد الذين
لم يمكنهم التخصص أو ، الذين لا يريدونه؟

فمن البديهي يجب أن نتابع بالتالى (لهاتين المرحلتين) مرحلة الاكتمال
المستقر إذا رغب الإنسان فى عدم التقهقر بقدراته البدنية .

ومرحلة الاكتمال المستقر بعد مرحلة التخصص ممكنة بل ومطلوبة
وتتطلب عملية اتخاذ القرار لأسلوب التأثير معرفة درجة الاكتمال وهذا يعنى
مستوى الحالة البدئية ، ويوضع الهدف بحيث يكون مناسباً لمبدأ الاكتمال ،
الذى بالتالى سيعمل على إيجاد هدف مرحلى آخر مدعم بالطرق المختلفة
والتنظيم المناسب لتحقيق هذا الهدف ، والمهم هنا معرفة المرحلة التى وصل
إليها المشترك حتى يمكن تحديد الموقف الانتقالى .

وإذا راقبنا بصفة أساسية الانتقال لمرحلة الاكتمال الحركى فإن كل
الأساسات يمكن العمل بها ، وعلى كل الأحوال فإنه ينبغى العمل على
التدرج فى رفع أشكال الحمل المختلفة . ويجب أن تعطى التمرينات التأثير
المباشر وبطريقة متزايدة . كما أنه يجب أن تخطط حتى يصل بها إلى حدود
التأثير الخاص ، وهذا يعنى أن نتطلب تكييفاً خاصاً . وتظهر هذه إمكانية مثلاً
فى الجرى الدائرى لفترة معينة .

ويكون ذلك كضرورة حياة بالنسبة للاعب الذى يجب أن يتميز بالجلد فى هذه المرحلة. وأمثال هؤلاء اللاعبين يتطلبون نوعاً معيناً من أشكال وضع الحمل وجرعاته (أشكال متدرجة متزايدة)، ويراعى هنا اتجاه متطلبات الصحة بصفة عامة وتأتى بعد ذلك الدرجات المتقدمة.

ويجب علينا فى هذه المرحلة أن نكون واضحين فى أن يكون الهدف العام واضحاً فى هذه المرحلة كما أنه يجب أن يتميز بالاستمرار ورفع مستوى العمل الإنتاجى بالنسبة للناحية الفردية وكأساس هام لهذه المرحلة الصحة المتكاملة والثابتة. كما أننا بعملمنا هذا نطمع فى أن نوضح الطريق أو الأساسيات للوصول إلى مدى سنى أطول للحياة مع تمتع بالركائز البدنية النموذجية.

والاكتمال المستقر يعنى العمل على إبطاء التقهقر بالمستوى تبعاً لقوانين الحياة المختلفة.

المراجع

- 1) UIBRICHT, W. BRITF AN DIE GRUND ORGANISATIONEN.
IN: NEUES DEUTSCHLAND VOM 24. 1. 1968, S. 1.
- 2) SIEGER, W.: Körperliche Vollkommenheit als neue Gesellschaftliche kategori. In: Th. u. pr. d. Kk., (1964), Sonderheft.
- 3) Nowikow, A.D: Über das Problem der kategorien der Körperlichen Erziehung (Körperliche Vollkommenheit) Körperliche Entwicklung, Körperliche Erziehung) und ihre Wenhselsitigen Beziehungen. In Th. u. pr. d. kk., (1954) Sonderheft September, S. 9 ff.
- 4) Nowikow, A. D. : Ebenda, S. 10.
- 5) Rubin stein, S.L: Grundlagen der allgemeinen Psychologie Berlin: Volk u. Wissen 1961, S. 194.
- 6) Gogler, K.: Vom Wesen des Lebens. Berlin: Akademie Verlag 1964, S. 164.

الخصائص السنية

مجموعات التمرينات لمرحلة قبل المدرسة (تحت ٦ سنوات)؛

مبادئ عامة:

إن الحاصل على بكالوريوس التربية الرياضية والذي يعمل فى قطع أوقات الفراغ والترويج بالمجلس الأعلى للرياضة أو وزارة الشباب أو أى تنظيم رياضى يتبنى العمل فى قطاع الرياضة للجميع يعتبر كمستشار تربوى للتربية البدنية ومشاكلها فى مرحلة ما قبل المدرسة فيما يعرف بالتربية الحركية للطفل .

وهو يتحمل إدارة مشرفى التمرينات والمربين والمربيات فى دور الحضانة المختلفة وفى حصص التربية البدنية فيها ويعمل على إنجاز الخطط الخاصة بالاهتمام بممارسة التمرينات والرياضة فى هذه السن المبكرة .

وهذه الواجبات التى سبق ذكرها تعمل على تنفيذها الدول المتقدمة بل وتذكرها كأساس للعمل فى مؤسساتها الرياضية، فمثلا ذكر ذلك فى نشرة مجلس ألمانيا الديمقراطية للثقافة الرياضية فى سبتمبر ١٩٦٥، كما ذكر أيضا فى الاتحاد الألمانى للرياضة والجماز فى مؤتمره الرابع .

وفى مرحلة السن قبل المدرسة أو بصورة أصح فى رياضة الأطفال يبدأ العمل المخطط والمنظم للعمل التربوى والتعليمى، والذي يستمر إنجازه فى المرحلة المدرسية، كما يبدأ المربون فى العمل فى هذه السن فى قطاع التربية البدنية، بصورة تعمل على تنمية النواحي الحركية والتأثير على الطفل بطريقة إيجابية فى هذه المرحلة السنية .

أهداف التربية البدنية فى مرحلة ما قبل المدرسة

تهدف التربية البدنية فى مرحلة ما قبل المدرسة. إلى تقوية أجسام الأطفال، والعمل على تثبيت الصحة السليمة، وتنمية قوة الإرادة، والعمل على تربية الأطفال وزيادة قدراتهم الحركية، والحياة السعيدة وتوجيههم للحياة بمفهومها الإنسانى، والتحضير لدخول المدرسة.

واجبات التربية البدنية فى مرحلة ما قبل المدرسة

- تنمية العمل الوظيفى للأجهزة الحيوية للأطفال.
 - العمل على بناء الانماط الحركية المتعددة.
 - تشكيل بعض القدرات الحركية الهامة.
 - تنمية القدرات الموجودة.
 - توصيل المعلومات الصحية الهامة.
 - تنمية الإحساس الإنسانى.
 - بناء العلاقات الاجتماعية الحسنة.
- ومن خلال ذلك كله هناك بعض الواجبات التى تشكل عناصر أساسية للتربية البدنية وتؤثر على مضمون التربية والتعليم. . وهى:
- بناء القدرات الحركية الارتكازية.
 - تشكيل الأساسيات الهامة للحركات الرياضية.
 - العمل على اكتساب قدرات حركية هادفة.
 - العمل على تثبيت ممارسة العمل الرياضى المنظم كاحتياج ضرورى.
 - والقدرات الحركية الارتكازية فى هذا المضمون هى:
 - الحركات الأصلية (القفز - الرمى - الجذب - الدفع . . .)
 - سرعة الحركة سرعة رد الفعل - السرعة فى الجرى.
 - الجلد العام.
 - الرشاقة تحت مراعاة مرونة الحركات والقدرات التوافقية.

وتحت الأشكال الأساسية الهامة للحركات الرياضية نفهم:

- المشى - الجرى - العدو - التسلق - صعود الدرجات - الدفع - الرمي - الاستقبال - الضرب - الدحرجة .
- المرجحة - الزحف .

ويبنى تشكيل هذه الحركات على التقسيم الأساسى التخطيطى لهذه الحركات السنية بأهدافها وأغراضها، وتوضح بحيث تناسب معها.

وفى هذه المرحلة السنية لا يعمل على التركيز فى تعلم النواحي الدقيقة فى التكتيك الحركى نفسه (مثلا وضع اليدين فى الوقوف على الرأس، الدقة المتناهية فى إيقاع الاقتراب بالنسبة للوثب أو القفز).

ولكنه أيضا يجب مراعاة الملاحظات الأساسية فى التشكيلات الحركية المختلفة مثل «تشكيل الحركة - المرونة - السرعة - المسار - التوقع - توالى الحركة» بهدف إتمام الغرض الحركى المطلوب تحقيقه ويجب أن تناسب هذه الظواهر مبدأ الاقتصاد الحركى .

ويفهم تحت واجب اكتساب القدرات الحركية الهادفة، القدرات التى تعتبر كوسائل للتوصل على غرض معين (فمثلا مرجحة القدم، العمل على تعلم المهارة الحركية لتمرير الكرة على الأرض والتوازن أثناء ذلك، وأيضا كوسيلة لتعلم المرونة، والتقوية لمفصل القدم). ويمكن أيضا أن تعتبر هذه القدرات الحركية كشكل أساسى للحركة نفسها (فمثلا استخدام المشى لتعلم السرعة- التسلق لبناء القدرة على التوافق والعلاقة الجيدة بين الجمل والقوة).

إيقاظ وتثبيت الاحتياج لممارسة العمل البدنى بصفة مستمرة ومنظمة يعتبر أيضا كعامل مؤثر فى « المراحل السنية التالية . ويمكن إيقاظ وتنمية وتثبيت هذا الاحتياج من خلال العمل الجيد لمشرفى التمرينات والمربيات .

كما أنه يجب أن يتسم هذا النشاط الحركى فى هذه المرحلة السنية فى - تربية تعليمياً - بالسمة الترويحية وبإدخال الفرح والسرور على الأطفال أثناء أدائهم وإنجازهم لهذه الساعات من التمرينات الموجهة. وعن طريق الاعتراف

بالمدى الذى تصل إليه القدرات، والمعيشة الواقعية لحياة الأطفال يمكن أن يتحقق وينمى التقييم الذاتى لمدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية. كما أنه توجد - بالإضافة إلى ذلك لبناء عادة الممارسة الرياضية - العناصر التالية:

- الشعور بالمرح وبالسعادة فى أثناء ممارسة العمل الرياضى .

- الشعور بالسرور بمدى زيادة المستوى المهارى والخططى .

- تحقيق المعرفة الذاتية وتنمية مفهوم الذات .

وتحدث السعادة الحركية والإثارات الناتجة من التعلم شيئاً جديداً فى هذه المرحلة السنية بطريقة قوية. ويؤثر على الأطفال بطريقة واضحة وعلى قوة إرادتهم ما يؤدبه الأطفال الكبار والوالدان والرياضيون وأيضاً مشرفو التمرينات والمربين وتثير فيهم عمليات التقليد والتأثير بما يرونه منهم. ويتميز الطفل السليم باستعداده الدائم لأداء العمل الرياضى طيلة اليوم.

وتتميز الواجبات الأخرى للتربية البدنية فى هذه المرحلة السنية بالعلاقة الوثيقة مع واجبات قطاعات التربية الأخرى فى هذه المرحلة بصفة كلية.

نحو عناصر هامة للتنمية النفسية لطفل ما قبل المدرسة

- العلاقة الاجتماعية؛

تنشأ علاقات بين هؤلاء الأطفال فى هذه المرحلة السنية وأشخاص آخرين، وترتبط سمة الاعتماد على النفس النامية بمفهومه عن ذاته ويقود ذلك إلى نشوء التفاعلات الاجتماعية.

وتتضح بعض الإحساسات الاجتماعية مثل الإحساسات الاجتماعية مثل الإحساس الجمعى السرور والبهجة . . الخ.

- التفكير؛

ويتأثر بقوة بالتخيل، وتقف الحقيقة باستمرار فى الاتجاه العكسى، والأطفال الكبار يرغبون باستمرار فى معرفة ماهية الأشياء. والتفكير الفعلى

ما يزال متحركا . وللتعامل تسود هذه الدوافع :

- التقليد :

- الطموح للوصول إلى الاعتماد على النفس .

ويرتبط التعامل بصفة خاصة بالحركات ، وهي تنمى نفسها من خلال تأثير الواجبات والظروف الناتجة من ممارسة الأعمال اليومية المختلفة وتنمو باستمرار المتطلبات الحركية ، ويصحو الاحتياج المستمر لتعلم انماط حركية جديدة ويزداد مدى النجاح فى التعاملات المستمرة .

ويمكن للطفل فى هذا تطوير حدوده فى أسلوب تعاملاته فهو يعرف ما يمكنه عمله وما لا يمكنه .

التربية الحركية حتى بداية سن المدرسة (حتى ٦ سنوات) :

لتحمل الحركة وخاصة فى السنوات الأولى من الحياة أهمية كبرى للتنمية

الكلية لأى إنسان وذلك للاعتبارات الآتية :

- لأنها تعمل على الاحتفاظ بالحياة .

- كوسيلة لاكتساب المعرفة والمعلومات .

- ووسيلة للتفاهم والاتصال .

وتتكامل تنمية الحركة من خلال العمل الآتى :

- العنصر الحركى مع الميلاد .

يظهر الطفل مع الميلاد بعض ردود الفعل المعينة والتي يظهرها من خلال

إثارات اللمس والتي يرد عليها ببعض الحركات ثم يلى ذلك : اللمس - الحبو

- التسلق - المشى - السباحة - (سباحة الزحف مع توافق محدود) .

الإشارات الهامة فى السنة الأولى للحياة

اللمس : الاكتساب الصحيح الأول بالحركة الفورية أثر رد الفعل مع

موقف الحركة نفسه . وتراعى التنمية والتطوير الموجودة فى حركة الرأس (مثل

حركات البط) . (تسبق حركات اليدين حركة الرجلين بدرجة متطورة) .

ويكسب اللمس أساسيات الأشكال الأساسية للحركة الرياضية (السحب - الدفع - الرمي - الاستلام - التسلق - التعلق) الحركة فى الاتجاهات المختلفة وعكسها (وانقباض العضلات بقوة مع الإثارات) كما أن هناك بعض العناصر الأخرى المكتسبة فى هذه السنة .

- السنة الثانية والثالثة فى الحياة (تقريباً تبدأ مع الشهر الثانى عشر)

وهنا تأتى الخطوات الحرة مع قدرات الحبو للأمام .

وأهم واجب حركى فى هذه المرحلة هو أن يكتسب الطفل القدرة على الاحتفاظ بتوازنه فى المواقف المختلفة (مع الحبو - المشى - التسلق - القفز - الرمي . . الخ) - تنمية حفظ التوازن من خلال، التسلق، التعلق - السحب - الدفع - الرمي - (غير الهادف). القفز إلى أسفل - الجرى (مع فترات طيران قصيرة) والاستقبال (بدون توقع) - التعلق .

ومن المألوف أن الطفل فى هذه المرحلة السنية فى المواقف الصعبة يعود إلى المرحلة السابقة فى التطور أو الشكل السابق - (مثل المشى على سطح مرتفع - الحبو) ويجب تشجيعه على أداء مثل هذه الأنماط الحركية .

- مع مرحلة مجموعة ما قبل المدارس الصغيرة (٤/٣ عام):

ما زال هناك نقص فى المرونة الحركية، قوة بدنية محدودة بصفة عامة، قدرات التوافق الفعلى العصبى مازالت غير كافية أداء الحركة يشوبه بعض العوائق) ونقص فى سرعة القوة، وهذه العناصر السابقة تعطينا صورة الصفات الحركية والمتطلبات البنائية. ويتضح هنا نقص الخبرة الحركية، المهارات الصفات .

- والسنة الرابعة والخامسة - المرحلة السنية الوسطى رياضة الأطفال:

يقترّب زمن الحركات تدريجياً من الهدف والغرض الموضوع، تتحسن العلاقة بين الحمل والقوة واكتساب بعض الخبرة الحركية، وفى حالات الحركات المركبة (المجموعة) مازال الإحساس الحركى غير مرض، على وجه الخصوص تنمى القوة الخاصة .

- حتى يمكن الرمي الجيد (قوة الرمي).
 - حتى يمكن الجذب الجيد (قوة الجذب).
 - حتى يتمكن من القفز الجيد (قوة القفز).
- التسلق: يعنى تقريبا التركيب بين حركة الجذب والزحف.

- التنمية الحركية للمجموعة الكبيرة فى السن (٦/٧ سنوات):

يجرى أداء وتعليم كل الحركات التى تشكل الأشكال الحركية والأساسية، ويعمل على زيادة سرعة ايقاع الحركة وخاصة فى الألعاب المتميزة بذلك. تمارس الحركات ذات الأداء المتكرر (الجرى. الحجل. لقف الكرة). يتميز النشاط الحركى بوضوح الخط والهدف المراد تحقيقه. يهتم الأطفال فى هذه السن بالطموح للوصول إلى مستوى عال مع الأداء. ومقارنة مستوياتهم والوصول إلى أرقام أو أداء قياس فى المهارات الحركية.

(زمن الجرى مسافة القفزة أو الوثبة - الارتفاع. مسابقات المجاميع. مسابقات العمل مع زميل)، زيادة التفهم السريع للألعاب ذات القواعد السهلة. وتكون المحاور الارتكازية فى هذه المرحلة هى سرعة القوة، الجلد العام، السرعة (الجرى).

تمرينات الأشكال الأساسية للحركات الرياضية:

(تميز هذه التمرينات بالأشكال الحركية التى تختص بالنواحي المهارية) وهذه التمرينات تقود إلى تحسين القدرات، وتبنى تأثيرا متبادلا بين السمات الحركية وتعمل على اكتمالها وزيادتها.

مثال: (محاولة الوثب فوق شبكة قفز مثلا).

قدرات: الوثب القفز تركيبية من الجرى والوثب.

الصفات: قوة قفز. مرونة أو تسلق على عصا القفز.

قدرات: التسلق.

الصفات: القوة- الرشاقة- قدرة على التوافق العضلي العصبي .

النواحي التنظيمية والطرق للتربية البدنية لطفل ما قبل المدرسة:

يتألف الحمل الكلي للأطفال في التربية البدنية من:

- حمل على الأجهزة .

- حمل زائد .

- حمل نفسى .

تعتبر قدرة المستوى بالنسبة للأطفال ما قبل المدرسة كبيرة نسبيا، فالدورة الدموية تلائم نفسها وتكيف بسرعة، ولكنها لا تستطيع تحمل حمل دائم لمدة طويلة ويحتاج الطفل لفترات راحة قصيرة. ويجب مراعاة أن تكون الانقباضات لفترات قصيرة، وأيضا من خلال تغيير الانقباضات العضلية المطلوبة يمكن تلافي زيادة دوام الانقباضات. تلك هي الخاصية التي يجب أن تتميز بها التربية البدنية للأطفال ما قبل المدرسة. ويفقد الطفل قدرته على التركيز في حالة تعرضه لحمل لمدة طويلة، لأن التركيز يعتبر من الناحية التربوية حملاً عقليا يشكل إثارة قوية على الطفل.

توصيات:

- استخدام الإثارات القوية ولكن لفترة قصيرة مع استخدام تمارين مختارة ومناسبة .

- زيادة المتطلبات باستمرار خلال أداء الواجب .

- التغيير المستمر للواجبات يقود إلى عدم وجود ملل .

- دوام التمارين من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة .

- وقت التمرين الإيجابي لكل طفل يجب ألا يقل عن ٥٠٪ من الوقت الكلى .

- يجب أن يعمل على الزيادة التدريجية، للتمارين الفردية، والتمارين

المركبة - التكرار يصل إلى ٦ مرات .

- ضرورة استخدام الطرق الحديثة، الأسلوب الطويل فى التمرينات بقوة- العمل على شكل صفوف مع واجبات إضافية - مع التحضير المناسب وأيضا العمل بطريقة المحطات.

- تستخدم طريقة الواجبات الإضافية بحد أقصى ٤ واجبات. من الممكن أن تستخدم الطرق الحديثة فى نصف الجزء الأساسى لساعة التمرينات.

- يشترط مراعاة الاختلافات فى القدرة على التفهم، قدرات المستوى، واستعداد المستوى بالنسبة للأطفال فى مختلف المجموعات السنية وهذا يقودنا إلى الأشكال الطريقتية الرئيسية التى يجب أن تتناسب مع هذه الاختلافات (النماذج - الكتابة - ترتيب الحركة - التوجيهات - الواجبات الحركية). المبادئ التعليمية (مبدأ المعرفة - مبدأ الإدراك - مبدأ التفهم) وأيضا الطرق التربوية (طريقة الاقناع - طرق الإثارة - طرق التعود). إن الأسلوب الذى تتميز به هذه المرحلة من بطء التفهم للحركة وتعلمها يقود إلى تنفيذ الوسائل الحديثة فى التقديم ويزيد درجة استخدام الوسائل المرئية فى التعلم وفى المجموعة المتوسطة يكفى الإرشاد الحركى فى عملية التعلم وفى مجموعة كبار السن (٧/٦ سنوات) التى تتميز بالطموح للوصول إلى المستوى الأعلى والاهتمام بالمستويات الفردية تسود طريقة الإرشاد الحركى.

- كما أن اللغة والكلام يقومان بدور هام من جهة الشرح والتوضيح والتصحيح فى الأداء الحركى وتوضيح الرقم الصحيح للأداء الحركى فى المرحلة السنية للأطفال ما قبل المدرسة (مع مراعاة سرعة رد الفعل المختلفة فى المجموعات السنية الثلاث للأطفال) والحركات المتكررة والحركات المنتهية - تعمل على المساعدة فى سريان الحركة.

بعض الخصائص لتنظيم التربية البدنية لطفل ما قبل المدرسة:

يختلف مجتمعنا المعاصر الآن فى مصر فى مدى الاهتمام بالتربية البدنية لطفل ما قبل المدرسة إذ أن الغالبية العظمى للأطفال لا تدخل رياض الأطفال ودور الحضانه.. الخ. ويرجع ذلك إلى عدم وجود هذه المؤسسات التربوية

إلا في الحضر أما في الريف وهو يشكل أكثر من ٥٥٪ من مجموع سكان جمهورية مصر العربية. . فإن هذه الدور لم تنتشر بعد، ويعتمد الجميع على دخول الأطفال المدارس في السن الإلزامى فقط، الأمر الذى يفوت الفرصة على نسبة كبيرة من أطفال ما قبل المدرسة للتمتع بالخطط التربوية الموضوعة لهذه المرحلة. وإن كان إلى الآن في مصر لم يعمل على إيجاد خطة تربوية واضحة لهذه المرحلة السنوية الهامة، التى يجب أن يتكامل ويتحدد فيها العمل تبعاً لخطة تضعها الدولة. فمعظم هذه الدور يقوم بها أفراد أو شركات خاصة تسعى إلى الكسب. والأمر يختلف عن ذلك فى الدول الاشتراكية فمثلاً فى دولة ألمانيا الموحدة تجد أن ٥٥٪ من أطفال ما قبل المدرسة مشتركون فى رياض الأطفال.

والتربية البدنية فيها تتبع خطة عامة موضوعة ومؤمنة ويجب تحقيقها والخطة تحمل فى مضمونها حصة أسبوعياً للتربية البدنية. بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب أن يمارس الطفل يومياً نشاطاً رياضياً سواء كان ذلك من خلال التجوال أو التنزه أو فى أوقات الراحة. بالإضافة إلى ذلك أيضاً توجد خطة للإرشادات الصحية، وأسلوب الحياة الصحية السليمة، والعمل على التعود عليها، وتعليمات للعمل على تقوية الأطفال.

فالتربية البدنية أساس حيوى وهام ويشكل عنصراً رئيسياً فى الحياة فى رياض الأطفال فى جمهورية ألمانيا الديمقراطية.

كما أن ١٥٪ من هؤلاء الأطفال فى هذه المرحلة السنوية أعضاء فى الاتحاد الألمانى للرياضة والجمباز على أساس أن الوصول للدور الذى تلعبه الرياضة فى تنمية الشباب يتطلب قاعدة عريضة من الجماعات التى تمارس العمل الرياضى بطريقة منظمة ومستمرة ولا يأتى ذلك فقط للوصول إلى التخصص المبكر فى الرياضات المختلفة مثل الجمباز - السباحة. . الخ. ولكنه يؤدى من أن المنطلق نحو الوصول للتحضير المتعدد الجوانب والمتسع الأطراف للتربية البدنية لأطفال ما قبل المدرسة حتى يصلوا إلى عمل صحى رياضى متكامل

يعمل على إسعادهم، وتحقيق حياة صحية سليمة لهم.

وللأسف فإن بلدنا الآن ومع الظروف الصعبة التي تمر بها باستمرار لم تجد الفرصة الكافية للاهتمام بالأطفال في هذه السن المبكرة. وترك هذا العمل لمؤسسات تربية خاصة بدون إشراف عام أو وضع خطة عامة لها، الأمر الذى يتطلب التدخل السريع والحاسم فى وضع خطة قصيرة الأجل وخطة طويلة الأمد - على الأقل - للوصول إلى عناية كاملة وشاملة لهذه البراعم التى تشكل أمل الأمة ومستقبلها.

الواجبات:

- ١- وضع المفاهيم لدى تفهمك للعلاقة بين التربية البدنية لأطفال ما قبل المدرسة وللناحية الصحية لهم فى ضوء دراستك.
- ٢- ماذا تفهم من العلاقة بين بناء وتغيير الطاقة لأطفال ما قبل المدرسة؟
- ٣- ضع بعض التوصيات الخاصة بالحمل = الجرع - المشاكل الأساسية لاستخدام الطرق فى التربية البدنية لأطفال ما قبل المدرسة.

- 1) Lewin, K. Turnen in Vprschulaler. Anleitung fur kindersportgruppen, Berlin: Volk u. Wissen 1965.
- 2) Lewitow, G. W. Kinderspsychologie. Bd Berlin: Volk u. Wissen 1961.

مشاكل رياضة الأطفال والصبية

حركة الأسيبارتيكاد،

النواحي النظرية لهذه الحركة:

- تنحصر أهداف رياضة الأطفال والصبية في الأسس النظرية الهامة الآتية:
- الاكتمال البدني المستمر لكل المواطنين - مبتدئا - بالأطفال وهذا هو الشيء الطبيعي لبداية صحيحة في مجتمعنا.
 - ومع المتطلبات المتزايدة لرفع المقدرة العقلية لكل فرد في المجتمع - تأتي ضرورة التحضير الأساسي الجسماني، والاكتمال البدني المستمر.
 - كما أن المتطلبات الضرورية والمستمرة للبناء العسكري الوطني لحماية جمهوريتنا الحبيبة من الاعتداء الخارجي. يتطلب بناء جسمانيا متكاملًا للقاعدة العريضة من الأطفال والصبية من خلال زيادة حجم التدريب والمستوى الرياضي البدني العالي الناتج من التدريب عن طريق دروس التربية البدنية الموضوعية في المدارس (المؤسسات التربوية المباشرة) وعن طريق العمل الرياضي الاختياري (قطاع رياضة أوقات الفراغ والترويح).
 - الوصول إلى مستوى البطولة والرياضة التنافسية كوسيلة اجتماعية بين الدول. كما أن ذلك يعطى قياسات للأطفال للوصول إليها وتزيد من درجة الطموح لديهم.
 - ومن خلال الخطوط العريضة للخطط المستقبلية في الدول المتقدمة رياضيا ولتطوير الرياضة الجماهيرية يتضح لنا الواجبات الرئيسية لزيادة تنمية رياضة الأطفال والصبية في الآتي:
- «تحسين قدرة الجسم والصحة العامة له - ومحاولة توجيه الفرد إلى الممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة كاحتياج ضروري للجسم.
- العمل على الاكتمال البدني لهذه المرحلة بطريقة منظمة ومرتبة.

- المساعدة فى تشكيل سمات الشخصية المثالية .

- العمل على الاستفادة الإيجابية بأوقات الفراغ بطريقة مغرية .

وبمحتويات غنية من الناحية البدنية والتربوية .

ويجب العمل على الوصول إلى أن يمارس التلاميذ الرياضة بصفة يومية وهذا يتأتى من خلال دروس التربية البدنية الإلجارية - وخلال النشاط الخارجى فى جماعات المدرسة وأسرها المختلفة وأيضا عن طريق العمل الرياضى الذاتى .

وتعتبر أوقات الفراغ فى المجتمعات المعاصرة المتطورة «كوقت إنتاجى» لأن الممارسة الذاتية للتربية البدنية والرياضة تعمل على اكتساب الاكتمال البدنى المتعدد الاتجاهات لتنمية الشخصية الصالحة، التى تعتبر ذات أهمية خاصة بالنسبة للجيل الجديد .

كما أن وحدة العمل التربوى والبنائى للجيل الجديد فى اتجاه الممارسة للرياضة يتحقق من خلال اتجاهين مميزين - بالأسلوب الإلجبارى (حصص التربية البدنية فى المدرسة) وبأسلوب التدريب الإلختيارى (المسابقات بين الأسر فى المدارس أو اللقاءات الرياضية بين الأندية). ويجب أن يعمل فى تشكيل هاذين الجزئين على الارتباط الكامل بالنظام الاجتماعى للمجتمع وأهدافه . كما أن أهمية رياضة الأطفال الصغار تظهرها اللقاءات الدولية والعالمية وخاصة فى الدورات الرياضية الأولمبية وتظهر مدى العناية المطلوبة بهذه القاعدة للوصول إلى مستويات عالية .

نظرة على نظام الأسبارتكياد للأطفال والصبية فى ألمانيا:

حركة الاسبارتكياد فى جمهورية ألمانيا الديمقراطية قد بدأت فى عام ١٩٦٣، ومن خلال القرارات الحازمة التى اتخذتها الدولة للنهوض بنشئها والتجديد فى تفكير كيفية بنائه البناء الصحيح، ومحاولة الوصول بالأطفال والصغار إلى الممارسة اليومية المنتظمة للرياضة وتأهيل النابغين منهم لممارسة

أنواع معينة مناسبة من الرياضة. وقد احتوت حركة الاسبارتكياد هذا الواجب كأساس لها. وعن طريق هذه الحركة يجب على جميع الاتحادات توحيد عملها في هذا القطاع وإخضاع كل الجهود لتحقيق هذا الواجب الرئيسى. لأن الوصول إلى هذا الواجب من العمل فى هذا القطاع يستلزم العمل المتكامل من جميع التنظيمات الرياضية ووزارة التربية والتعليم وتنظيمات الشباب الموجودة، والوالدين أيضا.

وفى تنظيم الاسبارتكياد يجب مراعاة:

- العمل على إحضار وتحضير ووضع المحتوى والطرق والأشكال المختلفة لرياضة المستوى بمعناها الواسع والعريض، والتطورات العالمية، والدولية المختلفة فى الرياضة التنافسية - كأساس هام وضرورى لرياضة الأطفال والصبية من ناحية المحتوى والمضمون - لهذا التنظيم.

- تعتبر رياضة البطولة باستمرار نموذجا للعمل لرياضة الأطفال، والصغار وبالتالي يعتبر تدريب الناشئين كحقل اختبارى لقياس وتحديد مدى التربية والبناء التعليمى للجيل الجديد فى هذا القطاع.

- يعتبر المستوى العالى لشباب الرياضيين حافزا واضحا للأطفال الآخرين لزيادة الممارسة العملية للوصول إلى هذه المستويات العالية بطريقة منتظمة ومستمرة فى التدريب، ومن خلال إظهار هذه المستويات بطريقة شعبية، وتستخدم حافز لزيادة الجهود فى التدريب والمسابقات والطموح إلى مستوى جسمانى عال من القدرة.

ومن خلال ذلك كله يتضح لنا أنه من خلال تنظيم الاسبارتكياد بالطريقة السابقة يترك لكل المربين الفرصة للتفكير والتصرف المناسب فى التدريب والمسابقات الوصول إلى أعلى قدرة بدنية بالجيل الجديد بمساعدة الطرق المنتظمة والمستمرة والحديثة فى هذا القطاع وبالتالي الوصول لزيادة المستوى فى الرياضات المختلفة.

وكمثال على نجاح حركة الاسبارتكياد فى ألمانيا الديمقراطية نورد الحقائق

التالية: فمدى التقدم فى رياضة الأطفال الصغار من عام ١٩٦١ إلى ١٩٦٣ يظهرها المستوى العالى للنابعين الذين ظهوروا فى هذه الفترة. فمنذ الاسبارتكياد الأول (١٩٦١) ظهر بوضوح مدى الاتساع الكلى لهذه الحركة (وخاصة فى قطاع المدارس) كما أن عدد الأعضاء فى هذا القطاع قد زاد فى تنظيم الاتحاد الألماني للرياضة والجمباز (DTSB) ففى الفترة ١٩٥٥ إلى ١٩٦٠ إلى ١٩٦٤ زاد عدد الأطفال الصغار المشتركين فى خمس ألعاب مختلفة.

المعلومات الأولى لمهرجات الاسبارتكياد:

يعتبر عدد مرات التكرارات للتدريب والمسابقات القاعدة الأساسية لتأهيل الأطفال والصغار للاشتراك فى الاسبارتكياد. والنتائج التى استخلصت من عشر آلاف مشترك فى الاسبارتكياد الأول فى ألمانيا الديمقراطية أظهرت أن عدد تكرارات التدريب والمسابقات السابقة للاشتراك فى الاسبارتكياد مختلف بطريقة كبيرة، كما يتضح من جراء ذلك أنه بالتالى يوجد احتياطي كبير بالنسبة للطاقة والمستويات التى ظهرت نتيجة للمسابقات. كما أن ذلك يظهر أن عدد التكرارات لمرات التدريب والمسابقات كان لجزء كبير من المشتركين غير كاف. وهذا يتقابل من الصغار الذين يتدربون مرتين أسبوعيا ويقومون بأداء ٨ مباريات فقط قبل الاشتراك فى الاسبارتكياد. وهذا يظهر لنا واجب قيام الإدارات المشرفة على الحركات المشابهة بالعمل على تنفيذ زيادة عدد التكرارات فى التدريب وفى المسابقات عن هذا العدد السابق حتى يمكن تحقيق الهدف من الاسبارتكياد والذى يتلخص فى الوصول بالأطفال إلى أقصى مستوى لهم.

ويختلف مدى التكرار لعدد مرات التدريب والمسابقات باختلاف أنواع الرياضات والمسابقات - وهذا يجعلنا نسرع فى القيام بأبحاث علمية لتحديد مدى هذه التكرارات حتى يمكننا الوصول بالجيل الجديد إلى أعلى المستويات بأسرع الطرق.

إمكانات تشخيص الصلاحية (مستوى المقدرة) في التدريب بالنسبة للناشئين؛

المبادئ النظرية لتشخيص الصلاحية؛

للوصول إلى زيادة التقدم لرياضة البطولة فإن هناك واجبين متحدين ولا نستطيع أن نفصل أحدهما عن الآخر وهما:

- العمل على رفع الدرجة الكيفية للتربية والبناء التعليمي للرياضيين الناشئين حتى يمكنهم الوصول إلى الدرجة الأعلى. وبالإضافة إلى ذلك يجب رفع درجة الحمل ومستوى المضمون في أسلوب التدريب نفسه. كما أن بناء بعض العناصر الخاصة والمحددة تعتبر كملاحظة أساسية لاختيار نوع الرياضة الخاصة.

- بمساعدة بعض العناصر المسببة يجب أن يقتنع هؤلاء الرياضيون الصغار في أسلوب التدريب المتميزة بإمكانية توصيله إلى أعلى مستوى رياضى ممكن. ويتعلق رفع مستوى القدرة الرياضية وزمن التقدم نفسه بإمكانية تواجدها هذا الرياضى الصغير ومعرفته، حتى يمكن الوصول به إلى هذه المقدرة العالية. وهذا يعنى أنه ليس فى الإمكان والوصول بكل الأطفال فى كل المسابقات والألعاب الرياضية المختلفة إلى مستوى البطولة. فإن كل لعبة من الألعاب الرياضية أو المسابقات المختلفة تتميز بقدرات وتكوين شخصى معين كما أن نمط هؤلاء الصغار يختلف باختلاف قدرتهم وتركيبهم فهم من الناحية الفردية (من الولادة) مختلفون. وهذا يظهر مدى أهمية الوصول إلى هذه الاختلافات وتغطيتها بسرعة بالدرجة التى تتطلبها المسابقة التى سيشترك فيها الناشء. حتى يمكن الوصول فى الوقت الصحيح للمسابقة أو اللعبة التى تناسب الطفل، كما يمكن الاختيار الأمثل لسريان التدريب ووحده ومضمونه وبالتالي يسهل وصوله إلى أعلى مستوى يؤثر إلى حد كبير فى الممارسة التطبيقية ومدى وصوله إلى المستوى الأعلى. وهذا بالتالى يتأثر بطريقة رئيسية بالآتى:

- أنه يمكن لأسلوب التدريب أن يوجه بطريقة هادفة ولأقصى مستوى رياضى ممكن ومن خلال ذلك يكون وضعه بطريقة أكثر إيجابية.

- يجد المدرب كثيرا من الوقت لاستخدام القدرات المتطورة للناشئ وبالتالي لا يحتاج إلى إرهاق نفسه لمعالجة المسببات التي تسبب فى توقف تقدم اللاعب.

- يكتسب الناشئ بطريقة مؤمنة وسريعة الشعور بالفوز والانتصار الأمر الذى يعمل على توصيله للمستوى العالى. وهذا يؤثر بالتالى بطريقة إيجابية على الناشئ فى التدريب.

الشروط والأساسيات لتطوير أهلية الرياضى الصغير

يوجه أسلوب التعليم بطريقة مدروسة ويقود من خلال ذلك إلى أهلية معلومة لعمل التربية والتعليم البنائى - وهذا يوضح لنا العلاقة القوية التي لا يمكن فصلها بين المربي والتلميذ فى الوسائل المختلفة للتربية والتعليم البنائى. وعلى كل الأحوال فإن التربية والتعليم البنائى، أسلوب التعليم والتعلم واضح كما أنه أيضا يكون متخصصا، وبالتالي فإنه يوجد أسلوب تعلمى رياضى وفى هذا الأسلوب التعليمى الواضح يظهر إلى أى مدى يكون التلميذ ذو أهلية لهذا العمل. وكمثال يظهر ذلك لنا بعد أن يقوم الناشئ بالتدريب على رياضة معينة (فى رياضة محددة) بمدى تواجد الكفايات اللازمة لممارسة هذه الرياضة لديه. وحتى يمكننا ايجاد رياضيين ذوى أهلية لممارسة رياضة ما، فإنه يجب تنظيم تدريب يشترك فيه عدد كبير من الرياضيين الصغار.

ويحضر اللاعب الصغير عن طريق ممارسته لرياضة ما وباشراكه فى التدريب السنوى المخطط والهادف للوصول إلى مستوى عال فى الأداء. وفى هذه الحالة يكتسب اللاعب أو اللاعبة كثيرا من المعرفة الرياضية التي تفيده فى ممارسته لرياضة وتعمل على الوصول به إلى المستوى الأعلى. كما أن هذه المعلومات تقوده إلى اجتناب بعض المشاكل المتضادة فى الممارسة ذاتها، وحل هذه المشاكل المستمرة من خلال أدائه وتوجيه المدرب أو مشرفى التمرينات تقود بالإضافة إلى ذلك إلى:

- بناء القدرة الرياضية للرياضى الناشئ وتكون بطريقة واضحة .
- تربيته على الاهتمام بالرياضة .
- بناء وتربية قوة الإرادة والنواحي الخاصة بالشخصية .
- تكييف الأجهزة الوظيفية مع الحمل وقدرة المستوى على الاستجابة للإثارات .

ويوجه الاشتراك المنتظم فى التدريب أسلوب التطوير نفسه بالنسبة للرياضى الناشئ . وبناء عليه يمكن معرفة الإمكانيات والتوصل إلى الهدف المراد الوصول إليه من التطور أو التقدم . ويعتبر الاشتراك المنتظم فى التدريب هو الشرط الخارجى الأساسى والهام للوصول إلى الكفاية الرياضية . كما أنه أيضا توجد بعض الأمثلة (بدون تدريب) من الممكن أن تعطينا النواحي الضرورية لاختيار هذا الرياضى الناشئ للعبة من الألعاب من خلال الملاحظات العامة على بناء جسمه (ارتفاع وطول الجسم بالنسبة للعبة كرة السلة، وطول وحجم الجسم لبعض مسابقات الرمي فى ألعاب القوى) . كما أنه توجد بعض الشروط الاجتماعية التى لا يمكن تركها كأساس لتثبيت الأهلية للرياضى الناشئ وهى :

- اهتمام القائمين بعملية التربية (وخاصة الآباء والوالدين) وبأهمية التقدم الرياضى للصغار فى الأسرة - فى المدرسة - . . الخ، أى أنه يجب أن يكون هناك ما يطلق عليه «جوا رياضيا» .

- التفوق الدراسى الذى يتميز به الرياضى الصغير بحصوله على درجات عالية فى التخصصات العامة الأخرى . وغالبا ما يكون هناك إعاقات خاصة بالحمل فى التدريب والمتطلبات الأخرى .

ويجب أن يكون أيضا الوقت كافي للعمل المهنى أو التعليم المدرسى، وفى معظم الحالات تقصر مدة التدريب، حتى يمكن القيام بالأعباء الاجتماعية، متطلبات المدرسة، المتطلبات المهنية . ويستطيع الصغار المتفوقون غالبا فى معظم الأحيان التغلب على هذه المشاكل وتنظيم وقتهم بطريقة

تسمح لهم بانجاز كل الأعباء. وتعتبر هذه الشروط والأساسات القاعدة الأساسية لتطوير وتنمية العلاقات الرياضية للأطفال والصبية. وتظهر بصفة خاصة الأهلية للتدريب والمعرفة الرياضية من خلال المدى الذى وصل إليه الرياضى فى العلاقات والمعرفة الرياضية. وبالتالي فإن هذه العلاقات والمعرفة لا تعتبر فقط كأساس لمعرفة الكفايات بل تعتبر أيضا فى نفس الوقت كنتيجة من نتائج الأسلوب التدريبي.

البيانات المختلفة لتحديد الصلاحية أو الأهلية الرياضية؛

حينما نقوم بتقييم ودراسة مضمون وطرق تحديد الصلاحية، نجد أن هناك كثيرا من البيانات المختلفة، تظهر تضاد النواحي المختلفة لعملية التشخيص للأهلية نفسها.

وقد حاول «كونات»^(١) ومساعدوه أن يقوموا بتشخيص الأسلوب ومدى المهوبة باعتبارها «قدرة كلية».

أما «روبين شتاين»^(٢) فإنه قام بثبيت القدرة كنقطة أساسية للأهداف العلمية. وبناءً على ذلك اقتنع بأن القدرة هى عبارة عن عنصر تاريخى للتطور الإنسانى. وقد قام «روبين شتاين» بتعريف المهوبة العامة كمستوى للقدرة العامة للإنسان وبالتالي فإنه تحديد مستوى المهوبة يعتمد أساسا على مقدار الذكاء والنبوغ، وتفهم هنا القدرة كوظيفة من وظائف التقدم والتطور. وعلى ذلك فإن المهوبة والتطور للإنسان مشروطان بمدى الأساسات المتواجدة نتيجة للوراثة. ويفهم «روبين شتاين» القدرة كصفة خاصة مركبة للشخصية، يمكن أن تظهر من خلال الصلاحية فى العمل.

وقد قام «هيش»^(٣) بتعريف المهوبة أو الملكة باعتبارها عنصرا تاريخيا يرتبط بحالة تقسيم العمل فى المجتمع وتعلق به - وهو بالتالى يعرف المهوبة بأنها سمة مركبة يولد بها الإنسان ويجب أن تكون موجودة كشرط ضرورى لتطوير قدرة ومقدرة معلومات الإنسان التى تقود إلى المستوى الخاص به نفسه.

كما أن «فورفيرج»^(٤) يتوجه إلى الخصائص المتميزة بالسن للموهبة، وعليه فإن بداية ظهور الموهبة الخاصة يظهر تشخيصها في مرحلة سنية معينة كما أن إمكانية تخيل مقدار الموهبة ممكن فقط من خلال الظروف المناسبة. ومن المهم هنا أن «فورفيرج» أشار إلى إمكانية ظهور الموهبة الحركية في سن مبكرة.

وقد حاولنا بهذه التعريفات أن تظهر مدى أهمية مراعاة الشروط الداخلية والخارجية في التقدم بالرياضيين الصغار تحت ظروف مثالية تقريبا كأساس للتأكد من الصلاحية الرياضية.

ماهى الصلاحية الرياضية:

حتى يمكن التأكد من الصلاحية الرياضية، فإنه يجب أن نصل إلى الحقيقة التي تصلح للمستقبل أيضا، وبالتالي يظهر لنا ما إذا كان الرياضى الصغير عنده القدرة على إنجاز تدريب الناشئين فى اللعبة الرياضية المختارة بنجاح أم لا. وحتى يمكن البدء فى الرياضة التنافسية بداية صحيحة. وهذا يظهر بصورة عامة إذا ما استطاع الرياضى فى تدريب الناشئين الوصول إلى بعض المستويات العالية فى اللعبة الرياضية المختارة.

- الوصول إلى المستوى العالمى. وهذا أيضا يتضمن الوصول إلى المستوى الرياضى فى مرحلته السنية، ووضعه بالنسبة للمستوى النفسى، والدرجة التى وصل إليها من الناحية الفسيولوجية، ومدى درجة الانطباق فى الوصول إلى الصفات الحركية المتخصصة باللعبة الرياضية نفسها، والقدرات التكنيكية والتكتيكية. . الخ.

- رفع مستواه برتم سريع. وهذا يعنى ما إذا كان الرياضى عنده من الدفعات لزيادة سرعة ارتفاع المستوى. وهل عنده قدرة التعليم بمتوسط عال فى التدريب.

- القدرة على الثبات بالمستوى وعدم الهبوط به. وهذا يتضمن قدرات المستوى الوظيفية (الفسيولوجية) الرياضية والنفسية.

ومن هنا يتضح لنا أن الرياضى عنده القدرة لإنجاز تدريب الناشئين بنجاح، وحينما يكون لهذا الرياضى القدرة على تحمل الحمل فى الأساليب المختلفة للتدريب، وبشكل أوضح حينما يكون للرياضى القدرة على تحمل إثارات الجلد، السرعة والقوة.

وأنة أيضا ممكن بذلك تخمين انه إذا كانت قدرة التعلم والأخذ بالتدريب مبكرة كان تفهم التدريب وانجازه بنجاح أكثر. . ويطول ذلك بالتالى أسلوب التدريب الكلى حتى سن تدريب المستوى التنافسى ومن خلال ذلك التأثير على أسلوب التربية والبناء التعليمى ومن الطبيعى أنه يكون تصور الأهلية الرياضية ذا طبيعة مركبة. وبالتالي فإنه يجب أن يتضح لنا أنه لكى يكمل الرياضى ويدخل فى تدريب الرياضة التنفسية بنجاح متناسب، فإن التدريب فى مرحلة الناشئين يجب أن يتميز بشموله لكل الاتجاهات المختلفة والعمل على تنميتها. فكلما كان معدل المستوى، وسرعة تزايد رفعه ممكننا، كان هناك ثبات المستوى، والقدرة على تحمل الحمل الخاص، والقدرة المبكرة على التعلم، والقدرة العالية على التدريب. وتتضح هذه الزوايا المختلفة بصورة واضحة كلما كان اشتراك الرياضى لمدة طويلة فى التدريب، وكلما اقترب الناشئ من الاشتراك فى تدريب الرياضة التنافسية.

تحليل تحديد المستوى الرياضى مع الرياضيين الصغار:

يعمل تشخيص الأهلية كطريقة أساسية للتقدم بالناشئ الصغير فى نطاق الحد الأدنى الأمثل لتحديد المستوى ومتابعة الملاحظات العامة لهذا المستوى، وبالتالى العمل على تحليلها ثم استخلاص التوصيات بالمتطلبات المستقبلية الملائمة.

ومن الممكن الوصول لتحليل مستوى تقدم الرياضى الصغير فى نطاق الحد الأدنى الأمثل، عندما يجاب على الأسئلة التالية بالإيجاب:

- هل يستطيع الرياضى الوصول فى أداء التدريب إلى المستوى العالى لتحقيق ملاحظات التدريب الرئيسية؟

- هل فى مقدرة الرياضى البرهنة على السرعة المتزايدة لقدرته على التعلم والقدرة على التعلم والقدرة على احتمال الحمل للوصول إلى الملاحظات الأساسية للتدريب؟

- هل يطالب الرياضى الصغير بمستوى معين لثبات المستوى فى الملاحظات الرئيسية للمستوى .

- ويجب - فى التطبيق العلمى للتحليل لتشخيص الأهلية - اتباع بعض الأدلة والمؤشرات .

الإمكانات العلمية لاكتشاف الصلاحية:

وفيهـم تحت الدليل الرؤية الكاملة التى تتمثل كأساس وقاعدة للحد الأدنى الأمثل لملاحظات المستوى المحددة لأسلوب التطور الرياضى . ومن هنا يمكن أن نأخذ مما سبق أن إنجاز التدريب يعنى الوصول إلى مستوى كمى وكفى مرتفع . وحينما يشير الدليل إلى مستوى عال لمعدل التقدم للرياضى على أساس الحد الأدنى الأمثل فإنه يمكن قطعاً استخلاص الأهلية للرياضى الصغير، ويجب مراعاة - على كل الأحوال فى حالة التشخيص - إنجاز التدريب والمرحلة السنوية (عمر الرياضى) .

وهذا يعنى كمثال أنه من الممكن أن يكون رياضى صغير بعمر تدريبى منخفض تظهر أهليته بصورة أكبر من رياضى آخر أكبر منه سناً ويعمر تدريب أكبر وبنفس حالة المستوى .

وقد استطعنا عن طريق المراجع النفسية والتربوية والخبرة العملية تحديد ثلاثة مؤشرات وأستطيع على أساسها بطريقة قاطعة تحديد بعض النتائج الخاصة بالأهلية .

المؤشر الأول ويحدد مستوى الإنجاز .

المؤشر الثانى ويحدد درجة زيادة سرعة الإنجاز .

المؤشر الثالث ويحدد درجة ثبات الإنجاز .

وعن طريق هذه الأدلة الثلاثة يمكن إظهار كثير من النواحي المختلفة للإثبات المركب. ومن الممكن أن تكون إحدى التوصيات فى النتائج والتي استخلصت فقط من دليل واحد يشوبها الخطأ فى تقدير الأهلية الرياضية، ولذلك فإنه ينصح ويوجه الاهتمام أن يكون تقييم الأهلية الرياضية بمختلف الاتجاهات وعن طريق الأدلة أو المؤشرات الثلاثة. وبلا شك فإنه عن طريق الأدلة الثلاثة ممكن الوصول إلى نتائج ذات ثقل بحقائق لتحقيق التشخيص الصحيح.

ويجب أن يتابع العمل بالأدلة لإثبات تشخيص الأهلية على النحو التالى:

مؤشر وتحديد مستوى الإنجاز (الدليل الأول):

ويحدد بناء على مساعدة هذا المؤشر الأول ما إذا كان الرياضى الصغير عنده القدرة والقواعد الأساسية للوصول لتحقيق الملاحظات الرئيسية المحددة للمستوى الرياضى فى اللعبة الرياضية أو المسابقة المختارة. واستخلاصا من القواعد الأساسية للمستوى يجب الوصول إلى القياس الأعلى للمستوى الرياضى فى أقصر مدة ممكنة نسبيا ولذلك فإنه من خلال الدليل الأول ممكن أن يظهر مدى إمكانية الرياضى الصغير عن طريق اتجاهى الطب الرياضى، والنفسى الرياضى، وبالتالي يقيم مدى قدرته على الإنجاز للمستوى والقواعد الأساسية لتحديده.

ويراعى لتحقيق العملى للأهلية اتخاذ الاجراءات الآتية:

- هل يحقق الرياضى فى تدريب الناشئين فى المحطات المختلفة بصفة عامة على مستوى رياضى من جيد إلى ممتاز؟
- تواجد الخصائص المميزة حسب اللعبة الرياضية المختارة فى درجة مستوى عال للصفات الحركية (الجلد والسرعة للمسافات المتوسطة والطويلة - جلد القوة بالنسبة للسباحين - قوة القفز والقدرة على السرعة المتزايدة للاعبى كرة القدم).

- درجة الانطباع والإتقان للعمل المهارى ومدى ظهوره فى تدريب الناشئين فى (الجمباز السيطرة على العناصر المتتابعة للتمرينات فى كرة اليد الاستقبال - الجرى بالكرة - التمرير - التصويب، الخداع).

- مدى الإظهار على التصرف فى المواقف المختلفة غير المركبة بطريقة صحيحة وهادفة، ومدى إيجاده للحلول للصعوبات الطائفة فى أثناء المسابقة (بدرجة جيد حتى ممتاز).

- يظهر فى التدريب على الأجهزة القياسية والتي تحدد مستوى تنظيم الأجهزة ويكون من مظاهر ذلك متوسط قدرة المستوى الفسيولوجية العالية (مثل كل شىء فى حالة المقارنة مع غير المدربين أو المدرب لوقت غير كاف)، والقدرة الكبيرة لتحمل الحمل الفسيولوجى، والذي يستلزم لأدائه الاقتصاد فى العمل من خلال تنظيم الأجهزة المناسبة والذي يستطيع فى نفس الوقت، بالإضافة إلى ما سبق إنجاز عدد كبير من تكرارات التدريب، وتحمل حجم كبير للتدريب، وقدر كبير من الشدة.

- من خلال إظهاره لتكيف نفسى على قدر كبير يتلائم مع الملاحظات الأساسية التى تحدد المستوى (وهذا يعنى على وجه الخصوص تطور صفات الإرادة والجلد وعلى مستوى من الذكاء) كما أن ذلك أيضا يظهر من خلال الثبات فى حالة الانتصار والهزيمة.

- كيفية تواجد الملاحظات العامة بالنسبة لتركيب الجسم وحجمه وتقييمه بالنسبة للألعاب المختلفة ومدى متطلباتها.

مؤشر درجة زيادة سرعة الانجاز (الدليل الثانى):

يمكن بواسطة هذا المؤشر رقم (٢) اكتشاف - والبرهنة على - إمكانية الناشئ الصغير للاستجابة لإثارات التدريب بطريقة سريعة وكافية. وهذا يعنى مدى سرعته للتقدم بملاحظات المستوى المحددة.

ويحتوى هذا الدليل أيضا على درجة زيادة سرعة الوصول إلى المستوى والملاحظات المحددة، وسرعة التدريب على الأجهزة المشتركة، والنظام الخاص

بها وسرعة التقدم لتكيف المستوى النفسى وأيضاً بصفة قليلة، مؤشرات بناء الجسم العامة.

ويراعى للتحقيق العملى من الأهلية اتخاذ الإجراءات الآتية:

أهلية الرياضيين الصغار:

- يظهر مستواه الرياضى الهادف فى وحدة زمنية مرتفعة تتناسب مع طبيعة الرياضة نفسها، ويحصل بذلك بطريقة أسرع على الدرجات الأعلى فى المستوى. أى أنه ينجز المحطات المختلفة أو المراحل المختلفة لتدريب الناشئين بسرعة أكبر. كما أنه يحتاج إلى وقت أقصر من العادى للتعلم أو للتدريب للوصول إلى الحصول على الملاحظات المحددة للمستوى.

- أن يقوم بتكيف الأجهزة والترتيب المطلوب استجابة لإثارات التدريب بطريقة سريعة. كما أنه يستطيع فى وحدة زمنية قصيرة أن يتكيف بدرجة عالية وبدرجة تتناسب مع قدرة المستوى المطلوب تبعاً لخصائص الألعاب المختلفة.

- أن يظهر التكيف النفسى بمستوى عال للظروف الناشئة فى تدريب الناشئين وهذا يتقابل بصفة خاصة مع السرعة وبناء القدرات الإرادية، وسمات الجلد.

مؤشر تحديد ثبات الإنجاز (الدليل الثالث):

يجب أن يوضح الدليل الثالث، هل يمتلك الرياضى الصغير أساساً لثبات المستوى للإنجاز الرياضى. وتحت ذلك يظهر درجة الانطباق للملاحظات المحددة للمستوى، والذي بناء عليه يستطيع الرياضى أن يرفع مستواه بصفة مستمرة، وفى اللقاءات المهمة إظهار أحسن ما عنده من مستوى شخصى أو بصورة أوضح تحطم أرقامه باستمرار ويظهر ذلك أيضاً بوضوح قيمة ثبات المستوى فى اللقاءات التى تتميز بصفة خاصة بالنسبة للوطن (الأولمبياد البطولات الدولية).

ويراعى - للتحقق العملى للأهلية اتخاذ الإجراءات الآتية:

لأهلية الرياضيين الصغار:

- يظهر قدرته الرياضية الثابتة. وهذا يتضح بصورة واقعية فى النتائج التى تظهر فى اللقاءات المختلفة، وأيضا قدرته فى المسابقات الهامة (بطولات عامة - سبارتيكاد) على تحقيق أرقام جديدة أو المحافظة على أرقامه السابقة.

- أداءه المستمر للحركات المهارية بطريقة ثابتة أو تطويرها إلى الأحسن كما يكون إنجازه للعمل الخططى بطريقة مستمرة، ومتطورة والاحتفاظ بمستوى السمات الحركية الخاصة باللعبة المختارة، وبالإضافة إلى التطوير المستمر لهذا المستوى.

- يظهر قدرته الوظيفية الطبية لمستوى الأجهزة الداخلية من كشف طبي إلى آخر بدون تفهقر فى المستوى. كما أن عودته السريعة إلى حالة الهدوء بعد أدائه لحمل عال تظهر قدرته الوظيفية.

- الهدوء والثبات النفسى والقدرة على التكيف تبعا للظروف المختلفة وهذا يظهر بوضوح خلال المباراة وقبلها وتكون فيه حساسيته ليست مرهفة للحمل المنتظر.

المراجع

- 1) Kunath, P./Thkess, G.: Die Wissenschaftliche Begründung des allgemeinen Ziels and der Aufgabe der körperlichen Erziehung und Bildung der jungen Generation der DDR. In: The. u. Pr. KK., 12 (1963) 6, S. 502 FF.
- 2) Rubinstein, S.L.: Grundlagen der allgemeinen Psychologie. Berlin; Volk u. Wissen 1958, S. 786 ff.
- 3) Hiebsch, H.: Zu einigen Fragen der Begabungstheorie in: Brufsbildung 15 1961) 6, S. 285; S. 43. ff.
- 4) Vorwerg, U.: Begabung und lebensalter. In: Padagogik 19 (1964) 3, S. 255.

التربية الرياضية للبالغين وكبار السن

الأسباب الرئيسية:

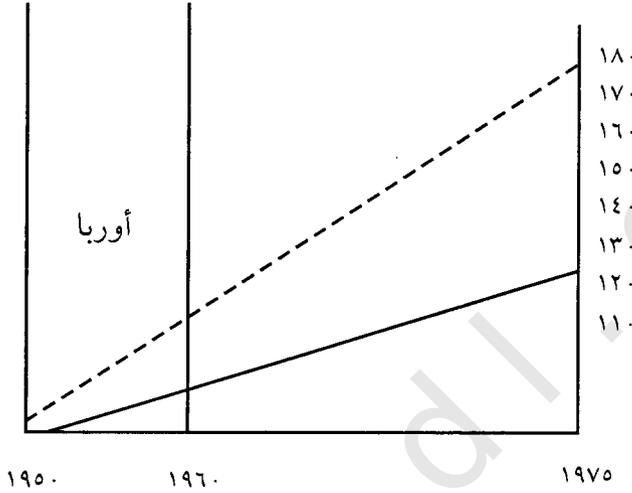
تعتبر التربية الرياضية للبالغين وكبار السن - بالإضافة للرياضة للأطفال والصغار - ذات أهمية في المراحل المختلفة لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلقى تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة في المجتمع سواء في المؤسسات الاقتصادية أو الاجتماعية، والأهمية المختلفة لهذا الاتجاه في التربية الرياضية سنحاول أن نتولاها بشيء من العناية بتخصيص بعض النواحي المختلفة التي تظهر مدى الاهتمام بالتربية الرياضية.

الناحية الجغرافية والمكانية:

بالبحث في شعوب العالم المختلفة يتضح لنا بعض المظاهر المتمثلة في المتوسط المخيف لعملية التكاثر والتزايد في بعض أجزاء من الأرض بالرغم من المستوى المنخفض للمعيشة ونقصان المعدل السنى للحياة. وفي بعض الأماكن الأخرى يتزايد متوسط المعدل السنى للحياة ويقل معدل التكاثر.

وهذه العلاقة الاجتماعية يجب أن نتفهمها ونربط بينها. وإذا أخذنا في الحسبان دولة ألمانيا كمثال للتقدم الرياضى المستمر، وقد برهنت على ذلك في الألعاب الأولمبية فى ميونيخ ومكسيكو ١٩٦٨ - ١٩٧٢ - بتقدمها إلى المركز الثالث فى المكسيك، ثم المحافظة على ذلك فى ميونيخ بعد الدولتين الأعظم.. والثانى فى موندريال والثالث فى موسكو وبطولات العالم. ولنرى موقفها من هذا التطور للشعوب وما هى الخصائص المتميزة بها نجد أن الهدف الواضح للمجتمع الاشتراكى فيها هو زيادة المعدل السنى للحياة أو إطالة العمر للشعب الألمانى (والشكلاان البيانيان الآتيان ٨ و ٩) يظهران مدى وضع ألمانيا الديمقراطية فى هذا الاتجاه بالنسبة إلى أوروبا.

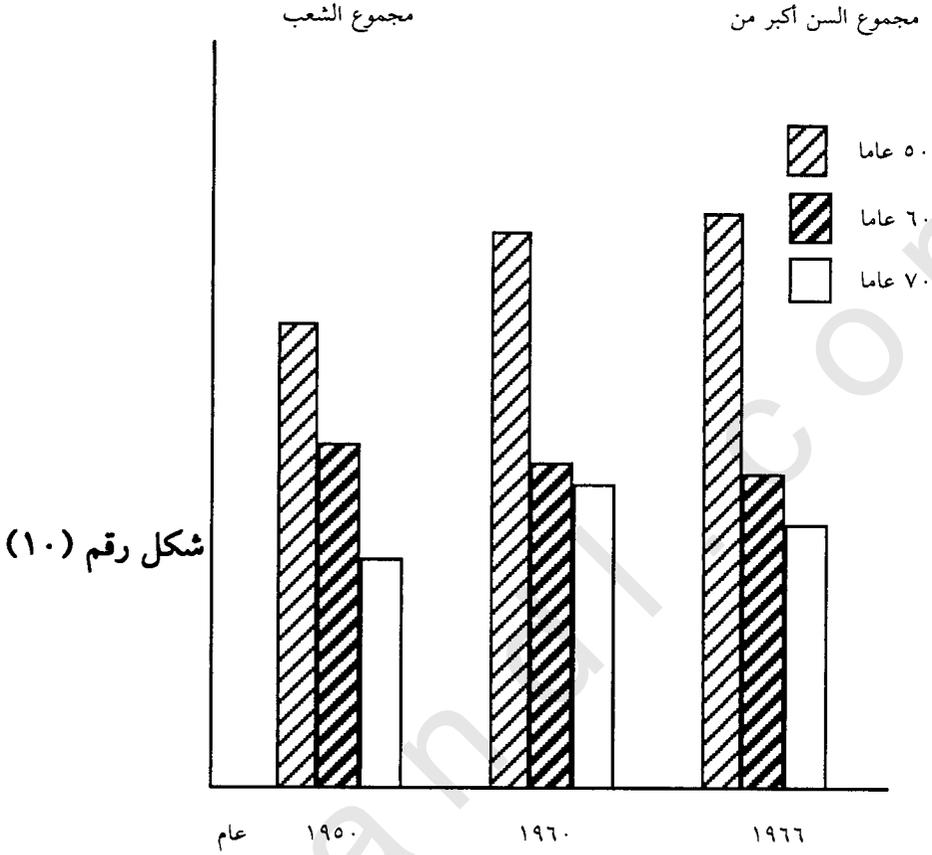
الزيادة المرتقبة للمسنين والشعب بصفة عام (١٠٠ = ١٩٥٠)



----- = المسنين ————— = الشعب

شكل رقم (٨)

وبالرغم من هذا التفوق النسبي لزيادة المعدل السنوي للحياة إلا أن الهيئات المسئولة عن التربية الرياضية تضع على كتفيها مسئولية تحسين هذه النسبة تبعاً لخطة عامة شاملة للتطور بأساليب التربية الرياضية وطرقها.



الناحية الاجتماعية والاقتصادية:

في مجتمعنا العربي المتطور تحاول كل الأجهزة المختلفة تقديم الخدمات للمحافظة على حياة الأفراد وسعادتهم ويعتبر ذلك هو الهدف الأسمى من تكوين وإنشاء هذه الأجهزة للخدمات، وفي عرضنا في هذه السطور القادمة، سنحاول أن نقوم بخدمة الإنسان في مرحلة إنتاجه الذاتية (التي تبدأ عادة بعد (٣٥)، والتي يجب أن نعطيها اهتماما بصفة خاصة. وهذه المرحلة السنية تتميز بأنها المرحلة التي ينتهي فيها الممارسة الرياضية الإيجابية من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر بداية السن من الناحية الطبية. . (الحد الفاصل بين انخفاض المعدل الحقيقي للحركة) والحركات الضرورية للحياة.

وواجب المجتمع الاقتصادى ألا يترك الفرصة لظهور أى تقصير فى صحة الإنسان أو اتلاف والعمل المستمر على زيادة قدرة الإنسان والمحافظة عليها وعدم انخفاض هذه المقدرة الذاتية. وبالتالي فإن العناية كلها تعطى للوصول إلى المستوى الأمثل وإطالة المقدرة والاحتفاظ بها وإعطائها عناية خاصة.

وهنا يكمن واجب خاص للتربويين الرياضيين كعضو رابط وحاسم بين العلوم الرياضية وتطبيقاتها الميدانية كقوة إنتاجية مؤثرة.

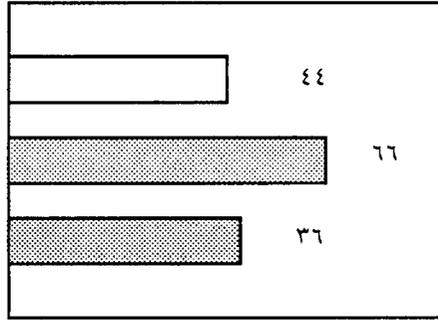
وفى الدول الصناعية والمتقدمة يحاول باستمرار خدمة الوصول بسن الإنتاج إلى أقصى حد ممكن، ويلاحظ حالياً انخفاض عدد المجموعات الإنتاجية باستمرار، بالإضافة إلى ذلك يأتى عدد لا يمكن التغاضى عنه من العمال الذين يتركون العمل لأسباب صحية وبالتالي يخرجون من الحياة المهنية.

والشكل البيانى الآتى يوضح العلاقة بين قوى الشعب الألمانى المنتجة وقوى الشعب غير المنتجة فى عام ١٩٦٠. فى العالم، وأوروبا، وجمهورية ألمانيا الديمقراطية.

الاعتبارات الإنسانية؛

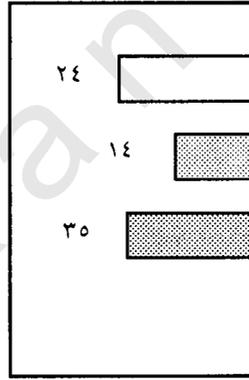
تطور الاحتياجات والضروريات للإنسان فى المجتمع المعاصر نتيجة للتزايد المستمر فى إنتاجية العمل ومطالباته بتحقيق أكبر تكامل للفرد حتى يمكن له الاستمرار فى العمل على التقدم بالإنتاج، فقد أصبح من الممكن تحقيق هذه الاحتياجات والضروريات وتقديم الخدمات. ولم تصبح الاحتياجات فقط هى بعض من الوسائل الثقافية والاجتماعية والإمكانات المادية، بل أنها أصبحت فى المجتمع المعاصر تتسم بالتطلع نحو حياة عملية وطويلة كاحتياج ضرورى له أهميته المتزايدة.

وإذا وضعنا متوسط عمر الإنسان فى اعتبارنا، فإنه يجب الوصول عن طريق العلوم الإنسانية إلى بعض من التوصيات. وإذا كنا قد ارتضينا رفاهية



أوروبا
العالم
ألمانيا الديمقراطية

عدد السكان تحت ١٥ سنة
لكل ١٠٠ (١٥ - ٥٩ عام)
حمل الرعاية ١٩٦٠ (عن مرنسن)



عدد السكان فوق
٦٠ سنة لكل ١٠٠
(١٥ - ٥٩ عام)

شكل (١١)

وسعادة الإنسان وميثاقاً في مجتمعنا فإن زيادة متوسط الأعمار يعتبر هدفاً واضحاً من أهدافنا فالإنسان هو الحياة، إذا استطاع بكل إمكانياته الإنتاجية أن يبذل شيئاً في سبيل العمل في المجتمع. وبالتالي فإنه يجب أن تكون لديه القدرة على المشاركة في النجاحات المختلفة للحياة الصحية وللتقدم بمجتمعه في مختلف النواحي.

ومن الطبيعي أن تكون قدرات المستوى الإنسانية محدودة بحدودها الطبيعية. ولكنه من الممكن العمل على الوصول إلى أعلى قدرة لها في كل مرحلة سنية وتغطيتها، والعمل على إسعاد النفس البشرية، وهذا هو الهدف الأساسي للفلسفة الإنسانية، والواجب الأساسي الموضوع أمام العلوم المختلفة لتحقيقه.

وتأخذ العلوم الرياضية مكاناً هاماً من هذه العلوم لتحقيق هذا الواجب الرئيسي، وبالتالي فإنه يجب على كل تربوي رياضي أن يضع في حياته هذا الواجب الإنساني ويعتبر نفسه كمرب للأجيال الحديثة والصاعدة.

الاعتبارات البيولوجية الطبية:

إن انخفاض قدرة المستوى لكل فرد على حدة تبعاً للمرحلة السنية تتضمن أسبابها عدة نواحي مختلفة، وسنطلق هنا من مغزى أن السن يعود بنا للوراء في بناء الأجهزة الحيوية للجسم، ولا يمكن إعاقة هذا الأسلوب الطبيعي الموجود أو عكسه، ولكن يمكن توجيهه أو تأخير الوصول إليه، وتحت كلمة العمر نرغب في تفهم معنى العمر الحركي والتفريق بينهما.

ومن الممكن قياس المراحل الانتقالية للعمر من خلال - وهذا غالباً - ردود الفعل للأجهزة، نظام بعض الأجهزة المحددة أو العناصر التشريحية الرئيسية. وفي حالة إذا ما عولج ذلك من خلال اتجاهات أخرى مثل الاختبارات الطبية الرياضية فإنه يجب أن نراعى في تقييم النتائج أن الناس بصفة غالبية لا يتمتعون بصحة جيدة، كما أنهم ليسوا بمتدربين وبالتالي فإنه لا يمكن الأخذ بذلك كإطار.

ومن خلال الاختبارات والتجارب التربوية والطبية لتنظيم ممارسة الرياضة للأفراد المسنين، فإنه أمكن التوصل لتأمين هذه العناصر:

- إن العمر عبارة عن مرحلة انتقالية بيولوجية مركبة، والذي تتأثر فيه الناحية الوظيفية والشكل الخارجى للإنسان بأى مؤثرات خارجية، وبالتالي يكون نتيجة ذلك (التكيف مع ظروف البيئة المختلفة).

- إن القدرة على التكيف مع ظروف البيئة المتغيرة تعتبر سمة من السمات التى تختلف باختلاف العمر.

- إن الاحتفاظ بالمستوى كنتيجة للتكيف تركز على سببين:

١- تحسين التوافق العام.

٢- زيادة الاحتياطى لتنظيم الأجهزة الحيوية.

وهذه العناصر ترتبط بالقوانين البيولوجية التى بها تحدد درجة المستوى للعمل أو الحركة.

والنشاط الوظيفى (التمرينات البدنية المنسقة) تعتبر كوسيلة هامة للاحتفاظ بالمستوى من خلال كل سريان الحياة نفسها.

الاعتبارات النفسية:

إن تقييم الثقافة البدنية للمسنين مازال إلى الآن متأخراً برغم مدى الاهتمامات التى انصبت أخيراً من خلال التجارب والاختبارات التى انصبت لمعرفة مدى القيمة التى تعطىها ممارسة التمرينات البدنية لزيادة إقناع المسنين بممارسة التمرينات ومدى انطباعاتهم النفسية وموقفهم منها، كما أن التجارب الكثيرة أثبتت أن الإمكانيات النفسية لا تتحدد أو تتوقف تبعاً للسن، كما أن التجارب التى أجريت على الرياضيين المسنين أثبتت عكس هذا الاتجاه تماماً، وبالتالي فإننا سنحاول فى النقاط الآتية الوصول إلى بعض التطبيقات الطرية العملية لرياضة المسنين:

نحو بعض الركائز للثقافة البدنية لكبار السن

إنه ليس فى المستطاع فى هذا المجال توضيح كل المشاكل المرتبطة بكبار السن والثقافة البدنية. ولكنه يمكن القول بأن هناك وخاصة من الناحية الطيبة نظرة عامة وشاملة بطريقة نسبية عن التأثيرات المباشرة للتمرينات البدنية المنسقة على الأجهزة المسنة^(٦) ومن خلال بعض التجاربية الميدانية^(٧) كان من الواضح أن هناك بعض التضاد أو الفجوات بين المعرفة والقيمة للعمل البدنى المنسق. والعمل التطبيقى الذاتى ويزداد هذا التضاد بارتفاع سن الكبار.

ومن جهة أخرى أظهرت بعض النتائج الأخرى للتجارب التطبيقية فى مراكز الممارسة الإيجابية للتربية الرياضية أن العدد الأكبر المشكل للمجموعات التى تزود هذه المراكز سواء أكان ذلك من ناحية العدد أو من ناحية شدة الأداء هم كبار السن من الجنسين. وفى هذا المجال سنحاول أن نحدد أنفسنا بالنواحي التطبيقية الآتية:

مادة التمرينات لكبار السن:

تظهر الخبرة فى العمل الميدانى أن قادة التمرينات يعتبرون ذوى أهمية محددة ولكن العامل الحاسم هو طرق العمل نفسها. وبناء عليه فإن الكلام عنها قد صبغ بدرجة متسعة. وعن مادة التمرينات لكبار السن وضعت هذه المتطلبات بصفة عامة:

- سهولة الجرعات حتى إذا دام ذلك سنين.
- متطلبات مادية محدودة.
- الإمكانيات الفردية الجماعية للشعور بحياة الانتصار.
- طول العام بدون تدريب تقريباً - معظم التدريب فى الأجازات.

سهولة الجرعات:

تطلب هذه السهولة لأجل اختلاف قدرات التعب والراحة لكبار السن، واختلاف قدرات الراحة يعتبر عنصراً حقيقياً للوصول للأداء النموذجى للعمل الجسمانى.

المتطلبات المادية المحدودة:

تعتبر هامة وخاصة بالنسبة للمبتدئ للسببين الآتيين:

- ١- صعوبة التعود على العمل الجسماني المنسق على أجهز مركبة (مثل التجديف والجمباز).
- ٢- كما أن ملعب تنس أو قارب تجديف يكفى حجم مناسب للأداء لكبار السن.

حياة الانتصار:

يعتبر ذلك كأسلوب فردى وهذا يعنى بالطبع بالنسبة لكبار السن. ويجب أن تكون النتائج محسوسة وموجودة مثل الشعور بالتعب العضلى، النوم المسائى السريع والكافى، عدم بقاء الانقباضات العضلية، وفى بعض الحالات الفردية تعتبر النتائج الرياضية كنموذج لحياة الانتصار وتقيم بصفة فردية أيضاً، ولكن هذه الانتصارات يجب العمل على تعميمها بالنسبة للمجموعة. وكبار السن يحبون أن يكونوا أعضاء ذوى قيمة فى المجتمع الذى يعيشون فيه. . . وهنا تظهر الألعاب ذات الأشكال المختلفة، ومسابقات التتابعات.

عدم النشاط طول العام:

المطالبة بمادة التمرينات. لأن فقد الجسم للتمرينات طول هذه الأسابيع الطويلة يؤدى إلى نتائج فسيولوجية سيئة (تكيف وظيفى وتركيبى) يتطلب مرة أخرى إعادة بنائها كما أن الاستخدام المزاجى لحالة الجو (التعرية) يلعب بالنسبة لكبار السن دوراً حاسماً. وهذه العناصر الأربعة لمادة التمرينات يجب النظر إليها كوحدة واحدة. وهى تظهر بعض الأساليب المختلفة للألعاب والتمرينات بصفة خاصة.

تقسيم المجموعات لكبار السن:

وهذا العنصر قد عولج باستفادة فى المقطع ومن خلال ذلك ظهر بوضوح أن التقسيم تبعاً للسن يمكن فقط فى بعض الظروف.

كما أن المراحل السنية العددية لا تعتبر كمقياس معيارى لقدرة المستوى لكبار السن. بالتالى فإن عامل السن ليس هو الحاسم بصفة عامة فى عناصر التقسيم، بل يقيم ذلك بطريقة جزئية.

ولكن العنصر الرئيسى لتقسيم المجموعات تحت اعتبار السن يكون هو الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية فى النقطة الزمنية للتأثر بالحمل الموضوع. وهنا يمكن الإشارة بطريقة مختصرة إلى الحالة الصحية. وهذه الحالة لا يستطيع أن يحددها التربوى بمفرده، بل يمكن ذلك بواسطة العمل مع الطبيب، والطلب الأول فى هذه الحالة كما يذكر فى الناحية الطبية هو:

أننا على كل الأحوال يجب ألا ننسى أن الصحة فى حالتها النموذجية والأدنى تتأثر بدرجة عظمى بحالة القدرة على التكيف بالنسبة للأجهزة الحيوية بناءً على الظروف المحيطة بكل وظائفها الفسيولوجية. وبالتالى تظهر أهمية المجموعات تبعاً للصحة كشكل قياسى للتقسيم بالنسبة لكبار السن. وهذه التوصية تبرهن على صحتها الخبرة العملية والتطبيقية الواسعة لما طبق فى الاتحاد السوفيتى (روسيا حالياً) وألمانيا.

الاتجاه الزمنى لأداء التمرينات:

من النتائج التى أظهرتها التجارب التطبيقية أن معظم الممارسين للرياضة من كبار السن يقومون بأدائها فقط فى خلال العطلات الأسبوعية (عطلة نهاية الأسبوع). وفى خلال الممارسة تتعارض مما أثبتته كل التجارب العملية لأنه يجب على الممارسة أن يقوم بالاشتراك الإيجابى فى أداء التمرينات مرتين على الأقل كل أسبوع حتى يمكن المحافظة على ثبات قدرة المستوى للفرد. وهذا الحد الأدنى للممارسة يجب العمل على إنجازه. وعن طريق ذلك يسهل إقناع المشتركين بأهمية الممارسة الرياضية بصفة منتظمة ومدى الأثر المرتقب السريع والواضح فى الاحتفاظ بقدرة المستوى. ويلعب التربوى الرياضى دوراً حاسماً فى إنجاز هذا الأسلوب وبالتالى يستغل معلوماته ومعرفته ليس فى التعليم والبناء الرياضى فحسب بل أيضاً فى التربية والثقافة البدنية.

نحو خصائص طرق تنسيق العمل البدنى لكبار السن:

دور المبادئ التعليمية:

من المعروف أن المبادئ التعليمية ترتبط بمدى المعلومات وأسلوب الحصص والخبرة العامة للطرق المختلفة، وعلى الرغم من أن قطاع الرياضة الجماهيرية يختلف من ناحية المشتركين فيه عن الحصص الإجبارية فى المدارس إلا أن أهمية العمل الذى يقوم به التربوى الرياضى بهذه الجماعات والمجموعات من الناس يجب أن يقيم تبعاً لهذه المبادئ.

وسنحاول هنا أن نحدد بأنفسنا بعض المبادئ وسيكون هنا الشرح من وجهة نظر متطلبات المشكلة نفسها.

مبدأ الإدراك:

يتحقق الإدراك الحسى بصفة عامة للحركة الرياضية من خلال الأعضاء الحسية ومن خلال الإحساس والتحقق، كما أنه توجد بعض الصعوبات بصفة خاصة للمبتدئين من كبار السن. والعناصر المكانية والزمانية والحركية لسريان حركة ما تفهم من خلال حاسة النظر على وجه الخصوص. ويجب أن يكون فى الحسبان:

- إن وحدة الأبصار بصورة عامة محدودة.
- أن النقطة القريبة أبعدت.
- أن زمن رد الفعل قد أطيل بعض الشيء.

وبالتالى فإن اختيار المسافة فى إنجاز النموذج له أثر هام باستمرار لأنه غالباً ما تكون حاسة السمع محدودة ويعتبر مبدأ الإدراك بالنسبة لكبار السن من أهم المبادئ التعليمية.

ويجب مراعاة العناصر السابق ذكرها.

مبدأ المعرفة:

يتميز العمل بوجه عام مع كبار السن بقيمة الاشتراك مع المعرفة الذاتية فى العمل ومدى أهميتها فى نجاح العمل نفسه.

وإن كان في معظم الحالات يعتبر كعملية استعداد أكثر منها مشاركة. كما أن السؤال المستمر عن غرض التمرينات كل على حدة غالباً ما يطرح كأساس للقيام به، وهذا يظهر أن المشاركة في التفكير ذات أهمية كبرى مع كبار السن.

ويجب أن يتطلب باستمرار من المشتركين استعداد متناسب للعمل على رفع مستوى الصحة الذاتية وقدرة المستوى وتثبيتها كما يعمل على إيقاظ الاهتمام بالسرور والفرح والراحة.

وعامل حاسم في هذا المضمار هو الإصلاح. وهذا يتطلب في العمل والإصلاح هنا يجب أن يتمثل في شكل الإثارة وكتيجة للمراحل السابقة. كما أن توجيه التوجيهات الخاصة بانخفاض قدرة المستوى على شكل أمثلة باستمرار إلى العمل على تحسين المستوى وبالتالي يتلافى الزيادة في الانخفاض أو إزعاج مدى التقدم بالنسبة للمشارك من كبار السن. وتحقيق هذا المبدأ في التعليم بالنسبة للكبار يحتاج إلى قدرات تربوية وإحساس بالمواجهة يجب أن يكون عميقاً.

نحو مبدأ التفهم:

تتمثل واجبات التعليم لكبار السن في تحديد الموقف الابتدائي واختباره وقياسه. وهذا يتقابل مع المجموعة بصفة عامة وكل فرد فيها على حدة. كما أن الجرعات والإثارة، حاسمة بطريقة كلية على التأثير النفسى المتقهقر في حالة زيادة قوة الإثارة، ومتطلبات زائدة عن القدرات. فالتفهم معناه بالنسبة للتربوى الرياضى والعامل في ميدان كبار السن كأساس المسئولية الكاملة المزودة بالمعرفة لماهية المشتركين، والخطأ في التعامل مع هؤلاء يقود إلى إتلاف فسيولوجى ونفسى لا يستطيع تحمله المشترك في هذه السن.

نحو مبدأ الترتيب:

وهذا المبدأ يتعلق بالمبدأ السابق بدرجة قوية. وتعريفى الخطة والترتيب يرتبطان بدرجة قوية. ونستطيع أن نتخذ القرار بعد أن ترتب المواد المختارة.

هنا يجب مراعاة تقديم المواد بطريقة مرتبة ومنسقة مع كبار السن . ويجب أن يتوازي التزايد المتدرج فى المتطلبات مع الزيادة فى درجة المستوى . وهنا يجب أن يعمل على تلافى أى انخفاض أو تزايد للمتطلبات عن المناسب أو الملائم للمستوى . وفى التطبيق الميدانى يلاحظ فى الساعات الرياضية التى يكون فيها تحضير المدرس بطريقة واضحة تبعاً للأساس القائل بأن «الكثير يعطى الكثير» وفيه يفرق المشتركين فى أشكال كثيرة من المواد المعطاة مع الزميل فى أن يجد كل منهم ما يناسبه . ومع كبار السن فإن العمل بهذا المبدأ يقود إلى الانصراف عن الممارسة والتأفف والاشمئزاز . ولذلك فإنه إذا أراد التربوى النجاح فى العمل بأساس مع الكبار ، فليأخذ المثل القائل «القليل يعطى الكثير» .

نحو مبدأ الدوام:

إنه من الواضح أن مبدأ الدوام يتناسب مع هذه المرحلة السنية . فمع كبار السن تأتى عملية تأمين التكيف الكامل للأجهزة ضد العوامل الخارجية وضد التأخر فى المستوى ، كأساس هام للعمل معهم . ويؤسس مبدأ الدوام على الاستمرار والتكرار . والتكرار ليس معناه التمرين بطريقة عملة ، فالتغيير يعتبر أساساً هاماً للاهتمام بالاشتراك والإثارة ، ويعتبر أيضاً لكبار السن عاملاً حاسماً للمواظبة على الممارسة . كما أن الارتباطات الموجودة بين الاحتفاظ والتغيير ومدى العمل الطرقي بينهما يعنى مدى تحقيق مبدأ الدوام فى هذا النطاق . وهذه المبادئ المختلفة التى ذكرت هنا يترك العمل بها بطريقة منسقة وفى مراحل محددة للعمل البنائى . كما أن هذه المبادئ تبنى بينها وحدة متكاملة فى العمل مع كبار السن . وتعتبر أيضاً المبادئ الأولية للعمل الإيجابى لهذه الأساليب التعليمية وحاولنا هنا فقط أن نتكلم من خلال طرقها المختلفة .

نحو اتجاهات طرق التمرينات لكبار السن:

يجب العلم بأنه ليس فى الإمكان بناء طرق جديدة لمجموعات التمرينات

للمسنين. وهذا أيضاً ليس بضروري، لأن هذا القطاع يتميز بصفة المعلومات والقدرات العامة. ولكنه يجب علينا أن نوضح الخصائص المميزة لحل المشاكل ومحاولة إظهارها. وهنا يمكننا تلافى طرق بناء القدرات الحركية بالكامل، لأن هذه القدرات الحركية غير ضرورية لكبار السن وذات أهمية ضئيلة وبالتالي فإننا سنشير هنا باختصار لاتجاهات طرق اكتمال الصفات الحركية وطرق التربية.

نحو طرق بناء السمات الحركية:

نحن نعلم أن القدرات الحركية، والسمات الحركية عنصران لأسلوب واحد. وهنا تشكل الصفات الحركية نوعية العمل الحركي. وسنحاول الشرح باستفاضة، ولن نضع هنا فقط الصفات الحركية بمفردها. فهي تنشأ في الحقيقة كاتجاهات مختلفة لقدرات المستوى البدنية بمعرفتنا وتخطيطنا لمدى التطور وتنظيمه للعمل على اكتمال والاحتفاظ بالصفات الحركية، والتي من خلال ارتباطها بالنواحي البيولوجية الناشئة تعتبر كأساس لتغيرات الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية وبالتالي لقدرة المستوى بصفة عامة، وهذا يمكن بمساعدة سريان قوة الإرادة نفسها.

ويرتكز هنا على أن الخصائص للتمرينات البدنية وتأثير التمرينات معروف بصفة عامة. الواقع المهم هنا هو مبادئ وضع الحمل والراحة في مجموعات التمرينات.

التخطيط والجرعات:

ويتحقق هذا المبدأ أيضاً مع كبار السن من خلال تغيير الرتم بين الحمل والراحة. وهنا يجب أن يراعى ظهور التعب السريع نسبياً للرياضي المبتدئ والعودة إلى الحالة الطبيعية ببطء نسبياً فالراحات توضع غالباً بدرجة نسبية. ويترك في الساعات الأولى للمشارك قياس الجرعات اللازمة له ويبدأ في تخطيط الجرعات حينما نعلم جيداً قدرة كل عضو من أعضاء المجموعة على

الحمل. ويتلافى فى هذا النطاق تمرينات سرعة القوة بطريقة كلية وتعتبر طريقة تغيير الحمل الطريقة الرئيسية للعمل مع كبار السن، «ولأجل ذلك يجب أن نختار الأشكال المناسبة».

نحو التغيير الفاعل للاتجاهات الحركية

من خلال النتائج التى أمكن التوصل إليها فى التجارب التطبيقية العلمية وجد أن كثيراً من كبار السن لا يرغبون فى تعلم لعبة رياضة جديدة. ومن خلال هذا الاتجاه فإنه يجب العمل على أن يكون مواد التمرينات متغيرة ومختلفة للاتجاهات الحركية كلما أمكن ذلك.

وهذه يتلاءم مع رغبات المشتركين بصفة مباشرة. كما أن تعليم قوة حقيقية، وتعليم جلد حقيقى بالطرق المعروفة سيقابله كبار السن بدون استحسان. والتغيير الكثير معناه الآتى:

- تلافى اختيار التمرينات التى تتميز بحمل على أجهزة ذات اتجاه واحد.

- يجب أن يكون اختيار التمرينات بحيث يتميز الحمل باختلافه أكثر من المعقول (مثال حمل لكل الجسم قبل الحمل لجزء من الجسم، القوة مثل الجلد).

- اختيار التمرينات بحيث تكون تمرينات التركيز قبل حلول التعب.

- اختيار التمرينات فى أشكال الألعاب المختلفة يجب أن تكون متميزة بالاختلافات الكبيرة بعضها وبين بعض.

زيادة الحمل:

يجب أن نسير بالحمل بحيث يكون مع الرياضى المبتدئ بطريقة تتناسب مع مدى تكيفه أو بمعنى أن يكون تأثير التدريب ببطء نسبي، وغير متعادل بالمرّة. هذا يحتوى أيضاً على التكيف الوظيفى المحدد للمشاركين وأيضاً لكل

منهم على حدة. ويمكن هنا الحصول على قياس صحيح بواسطة التحليل المنتظم للحالة الوظيفية بمساعدة البحوث والمتابعة ولذلك فإنه من الممكن أن يبقى الحمل لساعة أو لعدة ساعات تدريجية بدرجة واحدة. والحاسم في هذا النطاق هو حالة التمرينات، وأيضاً قدرة المستوى، التي تظهر من خلال العمل الوظيفي، والعنصران على كل الأحوال يشكلان المعرفة الرياضية. ولكنهما في نفس الوقت ليسا بالعنصرين الهامين.

فبالنسبة لكبار السن يعتبر العمل الوظيفي في المركز الأول. بالنسبة لتقييم الحمل ويتعلق بعدة عناصر مختلفة نجملها في الآتي:

الإيقاع الحيوي:

يجب أن نراعى - في أى وقت من اليوم توجد الساعة التدريبية. ومن المعروف أن يكون ذلك في بداية اليوم أو في الوقت بعد فترات الطعام متميزاً بعد رفع الحمل.

الاعتبارات الجوية

ارتفاع درجة الحرارة، وارتفاع درجة الرطوبة في الهواء تجهد الأجهزة لكبار السن بدرجة كبيرة وبالتالي فإن أى زيادة في الحمل تعتبر مقلقة للجسم.

الاعتبارات الصحية

إن أى مرض وعلى وجه الخصوص أمراض الأجهزة تخفض قدرة المستوى للمسئ بطريقتة واضحة. وإذا قدم حملاً فيجب أن يكون بحرص شديد.

الاعتبارات المزاجية

ويظهر ذلك بوضوح في ألعاب الرياضيين المبتدئين والمسنون الذين يتنحون بسرعة.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول أن رفع الحمل مع كبار السن يجب أن يراعى الاهتمام الشديد فيه، ويجب أن نراعى بشدة وباستمرار الحالة الوظيفية للأجهزة.

وفى السطور القادمة نريد أن نعطي بعض الأساليب لتنظيم الحمل من خلال وجهة نظرنا.

أسلوب العمل لتنظيم الحمل والراحة:

إنه من المعروف أنه بين الحجم والشدة توجد كثير من العلاقات المتغيرة، وكذلك أيضاً بين الحمل والراحة، ومن خلال ذلك يأتي إمكانات تنظيم الحمل.

تغيير حجم الحمل:

فى حالة تشابه درجة الانقباضات للتمرينات كل على حدة فإنه يجب تغيير عدد الإنجاز لكل منها. ولنأخذ كمثال بسيط (ثنى الركبتين) فنطلب مثلاً ١٠ مرات من المجموعة ومن خلال المعلومات المعروفة عن كل مشترك على حدة فإنه فى الإمكان تحديد عدد مرات مختلفة لكل مشترك منهم.

وهذا التغيير فى حجم الحمل فى العمل مع كبار السن يعتبر وسيلة هامة للوصول إلى وضع حمل نموذجى لهم بصفة فردية.

تغيير شدة الحمل:

إن تغيير درجة الانقباضات بالنسبة لكبار السن يلعب دوراً هاماً، ويظهر ذلك مثلاً فى بعض المتطلبات بتسهيل بعض أحكام الألعاب أو تغيير نفس الأدوات.

- تقليل صعوبة التمرينات، وهذا يعنى بالنسبة لكبار السن أداء بعض التمرينات على الأجهزة بدون أدوات أو بطريقة أسهل.

- تبطؤ رتم التمرين. مثال الجرى والقفز.

- تغيير قطاعات الشدة. مثال أوضاع الانبطاح المائل.
- تغيير العوامل الخارجية. مثال تصغير مساحة الملعب - أدوات سهلة.

تغيير فترات الراحة:

اتضح مما سبق أنه في زمن البداية لفترات الراحة يجب أن يوضع بطريقة فردية. وإذا كانت حالة التمرينات والحالة الوظيفية متشابهة بالنسبة للمجموعة كلها، فمن الممكن تغيير الراحة للجميع. وكلما قصرت فترة الراحة، زاد الحمل الوظيفي. وعلى كل الأحوال فإنه ينبغي هنا ألا ننسى المسؤولية الكبيرة التي توضع على كتف مشرفي التمرينات ووضع الراحة بالنسبة لكبار السن ذات أهمية كبيرة، وهذا لا يعني راحات طويلة، ولكنه يعني أن التغييرات التدريجية تكون تبعاً للأساس المعروف عن الحالة الوظيفية.

وهذه الأساليب التي ذكرت سالفاً لا تعنى فقط تنظيم الحمل في التمرينات بل أنها تعنى أيضاً مدى حجم مقاطع التمرينات نفسها. ففي البداية ينشأ الأسلوب الهادف العادى ثم في آخر الظروف تغيير الحجم وفي النهاية الشدة.

والخلاصة هنا في هذا التركيب الذى سبق ذكره يمكن إثبات أن العمل مع مجموعات كبار السن تكون طريقة تغيير الحمل هي الطريقة الرئيسية. وهنا يسمح بتعديل الحمل سواء أكان ذلك من خلال رفعه أو من خلال تغييره. وهذا لا يعنى عدم استخدام تركيبات من الطرق الأخرى (الحمل الثابت - تقصير الراحات .. إلخ).

ولكن يجب التفكير باستمرار أن مبدأ متطلبات الصحة يجب أن يكون هذا المبدأ الأساسى.

ومن خلال الخبرة التطبيقية تظهر بعض الأساسات التي يجب مراعاتها:

- التغيير الكثير لساعة التمرينات مع استخدام شكل محدد.
- (الجمباز - السباحة - ألعاب القوى... إلخ).

- الوصول إلى مستوى سرور وسعادة للمشارك في الساعة من خلال الألعاب وأشكال المسابقات المختلفة .
- المسؤولية الكاملة للاستخدام الصحيح للمدح والذم .
- المتابعة المستمرة الطيبة .

الواجبات:

- ١- اشرح باستفاضة الأسباب الرئيسية للاهتمام بالتربية الرياضية للبالغين وكبار السن .
- ٢- أذكر دور المبادئ التعليمية فى تنسيق العمل الجسمانى للمسنين .
- ٣- تكلم عن اتجاهات طرق التمرينات لكبار السن .

المراجع:

- ١- كمال درويش، أمين الخولى: تجارب الأمم فى تخطيط حملات الرياضة للجميع، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة، العدد (١٥)، دار الفكر العربى، ١٩٩٧ .
- 2- Morse, D.A: Das Aler als soziales problem. Internationales Arbeitsant, Genf 1962.
- 3- Lehrbuch der Politischen Okonomie. 4. Auflage. GBerlin 1964 ff.
- 4- Statisches jahrbucn der DDR 1967. Staatsverlag der DDR 1967, S. 520.
- 5- Buytendijke, F.J.J.: Allgemeine Theorie der Menschlichen Haltung und Bewrgung. Springer, Berlin Gottingerheidelberg 1956.
- 6- Morse, D. A.: a. a. o.
- 7- Ries, W.: Sporg u. Koroekulture des alteren Menschen Leipzig: J.A. Barth Verlag 19677.
- 8- Korperkulture und Sport in Freizeitverhalten der DDr Burger. Bericht jber die Sportsoziologische DDR Erhebung 1967. Manuskriptdruck.