

تاريخ استقبال المقال: 2016/07/14 تاريخ قبول نشر المقال: 2016/09/17 تاريخ نشر المقال: 2016/12/01

التغذية الراجعة و دورها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

أ.د بولحبال مربوحة نوار جامعة باجي مختار عنابة

أ. قية رفيق جامعة باجي مختار عنابة

الملخص :

يعتبر مفهوم التغذية الراجعة من المواضيع التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، وكان أول من وضع هذا المصطلح هو " نوبرت واينر " عام 1948 م حيث لاقى إهتماما كبيرا من التربويين والباحثين في القرن الحالي، ومصطلح التغذية الراجعة تتداوله التربية وعلم النفس، والفيزيولوجية، وعلوم الاتصال، والعلوم الاجتماعية والفيزياء والكيمياء، والجيولوجيا، والهندسة والفنون وكون مادة حصة التربية البدنية والرياضية جزء من العملية التربوية التي تدرس في مدارسنا وخلالها يتفاعل المعلم والمتعلم بطريقة مباشرة أثناء العملية التعليمية لذلك سنحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على التغذية الراجعة ودورها في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية والتأكيد على أهمية استخدام التغذية الراجعة بأنواعها في حصص التربية البدنية والرياضية ومعرفة كيفية إعطاء التغذية الراجعة المناسبة للمتعلم خلال العملية التعليمية.

الكلمات المفتاحية : التغذية الراجعة – التربية البدنية والرياضية.

Feedback and its role in achieving the objectives of the share of physical education and sports

Abstract :

The concept of "feedback" is considered as a subject from the modern education subjects, that emerged in the second half of the twentieth century . Nobert Weiner was the first who put this term "feedback" in 1948, when he met with great interest from educators and researchers in the current century. The term feedback is used in education, psychology, the physiological science, communication science, social science, physics, chemistry, geology, engineering, and the arts. The fact that material share physical education and sports is part of the educational process taught in our schools and which reacts teacher and the learner directly during the learning process. So, we will attempt through this study to identify the feedback and its role in achieving the share of physical education and sports goals, also to emphasize the importance of using all kinds of feedback in physical and sports education classes. Moreover to learn how to give appropriate feedback to the learner through the learning process.

Keywords: Feedback - Physical Education and Sports.

مقدمة :

تعد التغذية الراجعة أحد المفردات العلمية التي تحتل أهمية كبيرة في المجال التدريس بكونها من أهم الأسس العلمية والعملية إذ أن تزويد الطالب بالمعلومات الإيجابية والسلبية حول الأداء الحركي يساهم في الوصول إلى إتقان المهارة حيث تتمثل هذه المعلومات بالتغذية الراجعة والتي تتخذ أشكالاً متعددة منها اللفظية والمرئية التي تعطي المتعلم صورة واضحة عما يفعله أثناء تطبيق المهارة بالعين المجردة، وعليه يستطيع أن يصحح أخطاءه تبعاً للمعلومات التي يتلقاها من المدرس قبل التطبيق وأثناءه، وحصة التربية البدنية والرياضية هي من أهم المواد الأكاديمية التربوية التي يتفاعل فيها مباشرة الأستاذ والتلميذ و التي تساهم بصفة فعالة في عملية التربية على مستوى المدارس، حيث يعرفها **بيتر أرنولد (Peter Arnoled)** من بريطانيا على أنها: " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية ، العقلية ، الاجتماعية ، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني " ، ولأكثر توضيحاً لما سبق ذكره حاولنا في هذا المقال التطرق إلى بعض العناصر وهي أولاً التعرف على ماهية التغذية الراجعة و أهميتها ثم سلطنا الضوء على حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها وأهدافها وفي الأخير ركزنا على دور التغذية الراجعة في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية .

1- تعريف التغذية الراجعة :

عرف البعض التغذية الراجعة بأنها عبارة عن استجابة ضمن نظام يعيد للمعطي: (الاستجابة التي يقدمها المتعلم) جزءاً من النتائج. وعرفها التربويون وعلماء النفس أمثال "جودينوكلوزماير" وغيرها بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب. وعرفها "مهرنز وليمان": على أنها تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقع فيها . وباختصار يمكن القول إن التغذية الراجعة هي إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل. وهذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية التعلمية إلى بلوغها.⁽¹⁾

2- ماهية التغذية الراجعة:

توفير التغذية الراجعة ذات الهدف هي أحد المهارات المهمة التي يملكها المعلم، وتكون أكثر فعالية عندما تكون محددة ومتوفرة قبل الاستجابة التالية، ويجب أن تتوافق مع فهم الفرد المتعلم وقدرته على استخدامها في الممارسة التالية، وإلى درجة كبيرة قد تسبب التغذية الراجعة في زيادة حمل المعلومات وترك المتعلم، إن المعلومات التي تقع بعد الاستجابة التالية تفقد مزاياها، وفي الحقيقة فإن المتعلمين قد يسرعون معرفة النتائج عن طريق التلقين أثناء الأداء باستخدام مساعدة لفظية أو إحساس حركي أو مرئية. هناك نوعان من التغذية الراجعة : عندما يقوم الفرد بتنفيذ حركة من الحركات، فإن المعلومات الخاصة بالمرجات أو النتيجة تتوافر في الحال من إدراك المؤدي للإحساس الحركي لوضع الجسم والناعبة

من المجهود مباشرة وتدعى التغذية الراجعة الفعلية وتصدر داخليا على طريق المتقبلات الذاتية التي في العضلات والمفاصل والأوتار وتسمى تغذية راجعة داخلية مثل: الأحاسيس الفيزيائية المادية للمشي في الرمال العميقة، والسباحة في المياه العذبة أو المالحة، والمعلومات الخاصة بمسار كرة مرمية من وإلى المنافس.

النوع الأخر تسمى تغذية رجعية خارجية أو نمائية متزايدة، إنها تأتي من مصدر خارجي مثل: المعلم أو المدرب أو طالب آخر أو وسيلة تعليمية وقد تكون شفوية أو غير شفوية (مرئية).

إن التغذية الرجعة النمائية أو المتزايدة هي الصورة الأولية والرئيسية للتدخل العلاجي في معظم التحليلات النوعية الناتجة عن ملاحظات المعلم، ومن أمثلة التغذية الراجعة النمائية أو المتزايدة المدح (الإطراء)، التوجيهات الصحيحة، المعلومات الخاصة بالحركة، وهذا النوع من التغذية الراجعة يركز على تحسين الداء في عملية التعلم.

التغذية الراجعة هي: "معلومات خاصة بالأداء في عملية التعلم أو نتائج أداء عالي الجودة"، إن المعلومات المتوفرة للمتعلم هي التي تكشف جودة الأداء، المتعلقة بتكنيك الأداء في إطار نموذجي تسمى (معرفة الأداء) أما المعلومات التي تتعلق بنتيجة الأداء مثل: إصابة الكرة الهدف تسمى (معرفة النتيجة) وبدون معرفة الأداء والناتج لا يحدث التعلم أو قد يحدث بدرجة قليلة.²

3- أهمية التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة أهمية عظيمة في عملية التعلم ، ولا سيما في المواقف الصفية، إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والتحكم والتعديل التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل والتعلم الصفي، وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل، إضافة إلى دورها المهم في استثارة دافعية التعلم، من خلال مساعدة المعلم لتلميذه على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبنتها، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها .

إن تزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الراجعة يمكن أن يسهم إسهاما كبيرا في زيادة فاعلية التعلم، واندماجه في المواقف والخبرات التعليمية، لهذا فالمعلم الذي يُعنى بالتغذية الراجعة يسهم في تهيئة جو تعليمي يسوده الأمن والثقة والاحترام بين الطلاب أنفسهم، وبينهم وبين المعلم، كما يساعد على ترسيخ الممارسات الديمقراطية، واحترام الذات لديهم، ويطور المشاعر الإيجابية نحو قدراتهم التعليمية والخبراتية.

إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي:

- 1- تعلم التغذية الراجعة على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه سواء كانت صحيحة أم خطأ مما يقلل القلق والتوتر والذي قد يعترى المتعلم في حالة عدم معرفته بنتائج تعلمه .
- 2- تعزز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم ولأسيما عندما يعرف أجابته كانت صحيحة وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية .
- 3- التغذية الراجعة تعزز قدرات المتعلم ، وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم .

- 4- إن معرفة المتعلم أن أجابته كانت خطأ وما السبب لهذه الإجابة الخطأ يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسؤول عنها ومن ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة .
- 5- أن تصحيح إجابة المتعلم الخاطئ ومن شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطاتها صحيحة محلها .
- 6- أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم.
- 7- تعرف عملية التغذية الراجعة المتعلم أين يقف من الهدف المنشود وأما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم أنه قريب منه أي أنها تبين للمتعم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية .
- 8- كما تُبين للمتعم أين هو من الأهداف السلوكية التي حققها غيره من طلاب صفه، والتي لم يحققها بعد، وعليه فقد تكون هذه العملية بمثابة تقويم ذاتي للمعلم، وأسلوبه في التعليم³.
- 4- خصائص التغذية الراجعة:**

يفترض التربويون وعلماء النفس أن للتغذية الراجعة ثلاث خصائص هي:

1 . الخاصية التعزيزية: تشكل هذه الخاصية مرتكزا رئيسا في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة، الأمر الذي يساعد على التعلم، وقد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الراجعة الفورية في التعليم المبرمج، حيث يرى أن إشعار الطالب بصحة استجابته يعززه، ويزيد احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فيما بعد.

2 الخاصية الدافعية: تشكل هذه الخاصية محورا هاما، حيث تسهم التغذية الراجعة في إثارة دافعية المتعلم للتعلم والإنجاز، والأداء المتقن. مما يعني جعل المتعلم يستمتع بعملية التعلم، ويقبل عليها بشوق، ويسهم في النقاش الصفي، مما يؤدي إلى تعديل سلوك المتعلم.

3. الخاصية الموجبة : تعمل هذه الخاصية على توجيه الفرد نحو أدائه، فتبين له الأداء المتقن فينبتة، والأداء غير المتقن فيحذفه، وهي ترفع من مستوى انتباه المتعلم إلى الظواهر المهمة للمهارة المراد تعلمها، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه. لذلك فهي تعمل على تثبيت المعاني والارتباطات المطلوبة، وتصحح الأخطاء، وتعديل الفهم الخاطئ، وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلى نتائج مرغوبة، وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه، وبناتججه التعليمية⁴.

5- أنواع التغذية الراجعة:

إن الحديث عن أنواع التغذية الراجعة يعد من المواضيع المهمة في هذا المجال، لأن التعرف على أنواع التغذية الراجعة وحسن استعمالها، يفتح لنا المجال الواسع من أجل أن نكون ملمين بالاستخدام الجيد لهذه الأنواع في المجال الرياضي.

لقد اختلفت المصادر التي تناولت موضوع التغذية الراجعة في تحديد أنواعها. فمنهم من اعتمد على مبدأ مصدر المعلومات التي يحصل عليها المتعلمون، لغرض تعديل السلوك أو الاستجابة الحركية. وفي هذا الجانب يقسم (عباس أحمد السامرائي) التغذية الراجعة إلى قسمين، وهو يتفق في تقسيمه مع (Pierre Simonet):

(1) التغذية الراجعة الداخلية أو الذاتية الحسية.

(2) التغذية الراجعة الخارجية.

❖ النوع الأول وهو التغذية الراجعة الداخلية الحسية: وهي المعلومات التي تأتي من مصادر حسية داخلية، كالإحساس بالتوازن عند لاعبي الجمباز، أو عندما يحدث التشنج العضلي عند لاعبي كرة القدم، فإنه يحس بالألم الداخلي في العضلة.

❖ والنوع الثاني وهو التغذية الراجعة الخارجية: فهي حسب اسمها خارجية عن الجسم، وتأتي من مصادر خارجية كالمعاملات التي يوجهها المدرب أو المعلم، وهي لا تأتي من ذات الفرد أو من أعضائه الداخلية.⁵

6- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسائط، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت لومبكين أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، ويعد تعريفها لكل من هذه التعبيرات أو وضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلا أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " .

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف كويسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف "

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد " .

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنو لد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تنثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر".⁽⁶⁾

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تتحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة :

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصاً لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية. حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصور جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس الترحلق على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام (7).

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي إندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة (8).

ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة تعتبر قوية جداً، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

8- أهمية وأهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

8-1- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني، الصحي فحسب، إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية، الاجتماعية والجوانب العقلية، المعرفية والجوانب الحركية، المهارية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب أن: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي ".

كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب للإرادة ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية العالم والسياسي بنجامين ، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية أركانها .⁽⁹⁾ كما أكد الرئيس كيندي 1970 أهمية النشاط البدني قائلا " إن قدرة الأداء البدني ليس مجرد مكون أساسي للجسم الصحيح فقط وإنما أيضا أساس للنشاط العقلي الخلاق، كما كتب مفكر التربية المصري " سعد موسى " بأن التأكيد على الرياضة البدنية يهدف إلى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزة للعمل وقتما يطلب منها ذلك إلى جانب الترويح والترفيه عند الكبار، وفي الرياضة إبقاء للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة".⁽¹⁰⁾

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي، وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة.

كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع .⁽¹¹⁾

8- 2 - أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

إن ما عرفناه عن أهمية التربية البدنية والرياضية يقودنا إلى وضع الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها، ومن خلالها تبرر المهنة وجودها، وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها، تتفق بداهة مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة.

وسنبين فيما يلي الأهداف الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية لبعض المدارس العالمية:

❖ التنمية البدنية و العضوية:

تهتم التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، وبقيّة أجزاء الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان .⁽¹²⁾ وتتضمن التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي وتمثل في:

أ. اللياقة البدنية :

حيث كتب شيفرز عن مفهوم اللياقة "أنها مركبة للكائن البشري ، تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها ، وتتضمن تركيب الجسم - الكفاية- التحمل . المهارة"

ب . القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات :

يرتبط القوام السليم للإنسان إلى حد كبير بمستوى لياقته البدنية، وبقوة عضلاته تحديداً فهي التي تجعل جسم الإنسان في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة تأثير الجاذبية الأرضية، حيث يعرف شطا، عياد القوام الجيد بأنه " الجسم المعتدل الذي يكون في حالة اتزان ثابت بين القوة العضلية والجاذبية الأرضية، بحيث يكون ترتيب العضلات والعام في وضع طبيعي بحيث تحفظ إنحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان، حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليها دون أي تعب وبسهولة وبأقل مجهود " وبرنامج التربية البدنية والرياضية المدرسية يحتوي على أنشطة بدنية ملائمة لدعم القوام ووقايته من الانحرافات والتشوهات، كما يتزود التلميذ من خلاله بالمعارف والمعلومات لتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو القوام الجيد.

ج . التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل:

تؤثر أنشطة التربية البدنية والرياضية على التركيب الجسمي للتلاميذ حيث تزداد نحافة كتلة الجسم، وتقل سمته الجسم، وهذا يسري على الجنسين بشكل عام خلال سني النضج والبلوغ، وقد فحص ويلز وزملاؤه (1962-1963) تأثير خمسة أشهر من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة، مقارنة بعدد مماثل كعينة ضابطة وقد أوضحت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث زاد نمو الأنسجة النشطة ونحافة الجسم، في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية في المجموعة التي تمارس التمرين البدني، من المجموعة التي لم تمارس التمرين البدني.

د - السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم:

يسعى مدرس التربية البدنية والرياضية إلى توعية التلاميذ بمدى فعالية الأنشطة المقترحة في السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم إلى جانب تنظيم الطعام وهذا ما أكدته خبيرة علم التغذية جين مايرحيث قالت: "أن الرياضة والنشاط البدني أمر ضروري للسيطرة على البدانة ، وأنه لا يكفي تنظيم الطعام". (13)

❖ تنمية المهارات الحركية:

من أهم أهداف التربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية (الأصلية) وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

- حركات انتقالية: كامشي والجري والوثب.
- حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل.
- حركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل.

من ثم تأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط، فهي مهارات متعلمة. فهي وإن كانت تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات

الحركية ومن أمثلتها: المهارات الرياضية التخصصية، فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال (إيقاف الكرة - ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم - ضرب الكرة بالرأس) ، تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو الطائرة أو نشاط رياضي آخر .

❖ التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في الأنشطة البدنية والرياضية، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب والممارسة، وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها.. الخ من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، ولقد ولّى العصر الذي كانت الرياضة تعتمد فيه على القوة البدنية وحدها، بالإضافة إلى أن تعلم المهارة الحركية يعتمد - في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية، وهذه الأبعاد المعرفية للأنشطة الرياضية، كما تنمي لدى الأفراد المهارة الذهنية التي يمكن أن تقيده في حياته اليومية، وتساعده على التفكير واتخاذ القرارات.

❖ التنمية الاجتماعية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في غرس القيم الثقافية والخلاقية التي تواجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز المحبة كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والسعادة والمسؤولية .(14) كما تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية و الأخلاقية. ففي دراسة أولسن التجريبية على أطفال المرحلة الابتدائية أوضحت النتائج أثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية، وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال، وأوضحت دراسة ليمان أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأطفال من سن السابعة حتى التاسعة عشر كونها تشكل أساس التفاعل الاجتماعي لهم، وهذا ما أكدته الدراسات العربية مثل أطروحة نبيلة منصور (1979) ودراسة كوثر رواش (1985)، من تحسين التكيف الاجتماعي كنتيجة لممارسة النشاط البدني والرياضي .

❖ التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى، كما يصف التلاميذ أحد زملائهم بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فلقد تعدى أداء هؤلاء التلاميذ مرحلة التكنيك الموصوف، إذا أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

ولقد بين فيلسوف الجمال ريد بأنه لا يوجد أي اختلاف سيكولوجي جوهري - في رأيه - بين مهارة راقص أو شاعر أو لاعب كرة، أو لاعب تنس أو رسام. وقد أشار مونرو إلى أن دائرة الفن قد اتسعت في لعصر الحديث حتى أصبحت تشمل مهارات بشرية متباينة كالألعاب الرياضية. (15)

وبالتالي فإن القيم الجمالية في الرياضة إنما هي: قيم أصيلة من صميم طبيعتها، ذلك لأن للتربية البدنية والرياضية لغتها الخاصة التي تختلف عن لغة الموسيقى أو الرسم هي اللغة التي تجذب (المشاهدين والممارسين) إليها الأمر الذي يرقق المشاعر، وينمي التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة.

❖ الترويح و أنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية الرياضية، فعبر التاريخ مارست أغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية وقت الفراغ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، التي تثري حياة الفرد، وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنضرة المتفائلة للحياة، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة، وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعلم إلى إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد بعد تخرجه ودخوله لمعترك الحياة من مزاولة نشاط رياضي أو بدني تروحي مفيد وممتع (16).

❖ التنمية النفسية:

يظهر دور التربية البدنية والرياضية من خلال تدريب التلميذ التي على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فاللعب يكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المراهق فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة. (17)

كما تستفيد التربية الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل، له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه. وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية، خبرة النجاح المرئية، تنمية مستويات الطموح، والتطلع للتفوق والامتنياز. (18)

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

ولقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي (19). psychosomatic

كما جمع أمين أنور الخولي دراسات بعض الباحثين في كتابه في علم النفس الرياضي ومنها الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة أوجليفي، تتكو على خمسة عشر ألف من الرياضيين، وأدلت نتائجها على أن تأثيرات التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي هي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والتحكم في النفس، وانخفاض القلق والتوترات العصبية، وانخفاض في التعبيرات العدوانية .

9- نظريات التعلم الحركي:

إن علم النفس التربوي غني بنظرياته الكثيرة في مجال التعلم وقد يعارض بعض هذه النظريات بعضه الآخر الأمر الذي يدعو معلم التربية الرياضية التعرف ودراسة الأربع نظريات التالية حيث أن لها أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الرياضية والتي نعرضها فيما يلي:

- نظرية المحاولة والخطأ.
- نظرية الاقتتران الشرطي أو رد الفعل المنعكس.
- نظرية الطريقة الكلية.
- نظرية الإستبصار .

أ. نظرية المحاولة والخطأ وتعلم المهارات الرياضية:

إن نظرية "المحاولة والخطأ" تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المعلم والمتعلم في مجال درس التربية الرياضية والتي تستخدم من قبل التلميذ عند بداية تعلم المهارات الرياضية المختلفة فعندما يشرح المعلم المهارة ويعرضها بطريقة مختلفة يحاول التلميذ أداء المهارة ويخطأ ويحاول مرات حتى يتمكن في النهاية من السيطرة على الحركة وإن كان يميز الأداء كثيراً من الأخطاء والتي تميز شكل الحركة في هذه المرحلة من مراحل التعلم والتي تسمى بالمرحلة الخام للتوافق الحركي (التوافق الأولي) وعلى ذلك فتكرار المحاولة على أداء المهارة بشكل صحيح يكسب المتعلم التعود الصحيح على الحركة أيضاً وبذلك تتم عملية التعلم بعد فترة

من "التمرين" عن طريق المحاولة والخطأ حتى يتكون "ممر" داخل الجهاز العصبي والذي يسمى "بالممر العصبي" للحركة الذي ينتج عنه إثارة وحركة عضلية مناسبة. فالحركات الأولى وفي شكلها الأولي تحتاج إلى مجهود مضاعف من التعلم ومع بذل هذا المجهود المضاعف لا تظهر الحركة بصورة جيدة حيث ينقص المتعلم اكتسابه للتوافق العضلي العصبي الخاص بمثل هذه الحركة والذي يعبر عنه بوجود الممر العصبي الخاص بالحركة. إن وجود الممر العصبي يعني ظهور الحركة بشكل أفضل من حيث مستوى الأداء وقلّة في الأخطاء والذي يصاحبهما ارتياح ورضا من المتعلم حيث يضيفان عليه السعادة والناجحة عن تمكنه من الأداء السليم للحركة.

ب. نظرية الاقتران الشرطي وتعلم المهارات الرياضية:

قد تناقض هذه النظرية والتي تسمى بنظرية الفعل المنعكس أو نظرية الاقتران الشرطي بالنظرية السابقة "المحاولة والخطأ" حيث تبين هذه النظرية بأن التعلم الحركي يكون نتيجة "اقتران شرطي" وليس نتيجة لتكون ممر في الجهاز العصبي للمتعم وبذلك فالمتعلم يتصرف بأدائه للحركة بطرق خاصة بسبب أنماط معينة من المؤثرات فإذا ما وقع الفرد تحت مؤثر معين فإن رد الفعل الذي يرتبط بهذا المؤثر يكون هو التصرف الذي يقوم به الفرد وهكذا تتكون ردود أفعال متعددة للمؤثرات والمواقف التي تنشأ عن طريق الخبرة أو عن طريق الاقتران الشرطي²⁰، وبذلك ننصح بأن يقع التلاميذ عند التعلم الحركي للمهارات الرياضية المختلفة تحت مؤثرات لها علاقة بالمهارة حتى يكون التعلم أسرع وبصورة أكثر إيجابية، إن استخدام "قانون التدريب" لا يختلف عند استخدامه في الارتقاء بالمهارات الحركية فإذا ما أراد لاعب التقدم بمستواه في "التنس" فما عليه إلا التدريب على التنس تحت إشراف مدرب مختص فبدون التدريب لا يتقدم مستواه حتى ولو قرأ الكتب المتخصصة جميعها في مجال التنس.

ج. النظرية الكلية وتعلم المهارات الرياضية:

تعتمد نظرية "الطريقة الكلية" كإحدى نظريات التعلم على افتراض أن الشخص المتعلم يتعرف بشكل عام على أي موقف وعليه فإنه يظهر مدى إجادته المتعلم للأداء بالنسبة للموقف تبعاً لوضوح الرؤيا أولاً بالنسبة للهدف وثانياً بالنسبة لإمكانية ومدى قدراته على تحقيق الهدف وبذلك فدرجة الأداء تختلف كل مرة عن الأخرى وذلك باختلاف وضوح الرؤيا والتي تتمثل في مدى فهمه واستجابته للهدف وكذلك اختلاف قدراته وإمكاناته إزاء تحقيق الهدف. وتعتبر النظرية الكلية من أكثر النظريات التي تفسر تعلم الطفل في المراحل الأولى كونه يتعلم بالتقليد والمشاهدة ولا يهتم بالتفاصيل كثيراً لأسباب تتعلق بالنضج وكذلك بالنموذج أو الصورة التي يراها فإنه سينتبه إلى الإطار العام للخبرة التعليمية خاصة في الجانب الحركي، فالطفل مثلاً يتذكر حجم أو شكل أو لون الأشياء التي تعرض عليه ولا يتذكر تفاصيلها لأنه لم ينتبه إليها أصلاً، ولو طلبنا منه التمييز بين الأشياء فغالبا ما يميز بينها بناء على خصائص عامة بعيدة عن التفاصيل. ومن هنا فإن على معلم الصف أن لا يركز على التفاصيل ويهتم بوضوح الموقف التعليمي كالنموذج الذي يؤديه أو الصورة التي يعرضها للطفل إضافة إلى الاهتمام بعوي الطفل لما يعرض عليه.⁽²¹⁾

د. نظرية التعلم بالاستبصار: لها مجالات تطبيق واسعة، خاصة منها في تعلم المهارات أو التقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية، حيث يلعب الاستبصار بالمشهد أو النموذج دورا هاما للوصول إلى أداء صحيح خال من أدنى الأخطاء.⁽²²⁾

في حين أن نظرية الارتباط والاستجابة الشرطية تبدوا أكثر فائدة في الألعاب الفردية كالسباحة والجهاز وألعاب القوى.²³

10- الغرض من تقديم المعلم للتغذية الراجعة :

ينبغي على تقديم المعلم التغذية الراجعة لطلابه مقاصد وأغراض أهمها:

- 1) التأكيد على صحة الأداء، أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل الطلاب، لتحديد أداء ما، على أنه غير صحيح، وبالتالي عدم تكراره من الطلاب في حجرة الدراسة، وهو ما يعرف بالتغذية الراجعة المؤكدة، وقد أشرنا إليها سابقا.
- 2) أن يقدم المعلم معلومات يمكن استخدامها لتصحيح أو تحسين أداء ما، وهذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية، وقد أشرنا إليها سابقا أيضا.
- 3) توجيه الطالب لكي يكتشف بنفسه المعلومات التي يمكن استخدامها لتصحيح، أو تحسين الأداء، وهذا ما يعرف بالتغذية الراجعة التصحيحية الإكتشافية.
- ويلاحظ أن الأنواع الثلاثة الأولى موجهة لتغيير، أو تعزيز معلومات الطالب.
- 4) زيادة الشعور بالسعادة (الشعور الإيجابي) المرتبط بالأداء الصحيح، كي تتولد لدى لطلاب الرغبة لتكرار الأداء، وزيادة الشعور بالثقة والقبول، وهذا ما يعرف بالثناء.
- 5) زيادة الشعور بالخجل، أو الخوف (الشعور السلبي) كي لا يعتمد الطالب إلى تكرار تصرف ما، وهو ما يعرف بعدم القبول.

وهذان النوعان موجهان لتعزيز، أو تغيير مشاعر الطالب.⁽²⁴⁾

11- التغذية الراجعة ودورها في تعلم المهارات الحركية :

ماذا تسبب المعلومات حول الأخطاء للمتعلم؟

في البداية فإن إعطاء المعلومات تساعد في توجيه المتعلم بالنسبة للهدف وإن هذا شيء مهم في بداية مراحل التعلم خصوصا عندما تكون الأخطاء واضحة وكبيرة، إن الاستخدام المستمر للتغذية الراجعة الخارجية من المدرب تساعد في تخفيض حجم الأخطاء وتصحيحها سريعا، بحيث يقترب الأداء من الشكل المطلوب ويساعد في الإبقاء على هذا الأداء. بينما يكون هذا الاتجاه هو محور التعلم ومن جهة أخرى فإن بعض الدراسات والبحوث تقول إن في أحيان كثيرة يعتمد المتعلم على التغذية الراجعة في الأداء بحيث يرتبط مع التغذية الراجعة وعند قطعها يتراجع الأداء، والمشكلة عند إيقاف التغذية الراجعة وخصوصا في السباقات الحقيقية (الامتحانات) فإن اللاعبين يواجهون صعوبات في الأداء وكذلك نقاط ضعف التغذية الراجعة الخارجية فإنها تحجم وتقلل من التغذية الراجعة الداخلية وتعني الإحساس الداخلي وإذا علم اللاعب بان المدرب يعطي التغذية الراجعة في كل صغيرة وكبيرة فإنه على الرياضي الانتظار لما سيقوله المدرب

وبذلك تضيع فرصة الإحساس الداخلي والتغذية الراجعة الداخلية التي تكون مهمة في عملية التعلم، إن التطبيقات العملية تكون واضحة، إن التغذية الراجعة الخارجية المتكررة تكون مهمة في المراحل الأولى للتعلم بحيث تقرب الأداء إلى الهدف المبيت وكلما زادت خبرة المتعلم يجب أن تقل التغذية الراجعة الخارجية تدريجياً بحيث يعطى إلى اللاعب فرصة الاستقلالية عند الأداء وعند الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء فإن اللاعب يحتاج أحياناً إلى القليل جداً من التغذية الراجعة الخارجية.⁽²⁵⁾

12 - توجيه التغذية الراجعة نحو الهدف:

عندما نقول: يجب أن نوجه التغذية الراجعة نحو الهدف، أي أننا نقصد بذلك خدمة الهدف الموضوع، وتصحيح الأخطاء التي يقوم بها اللاعب تجاه تحقيق الهدف الذي نريد الوصول إليه. وهنا يقول (عباس أحمد السامرائي وداريل سايد نتوب) بأن "الخطأ الشائع هو إعطاء التغذية الراجعة لأجزاء من الحركة ليست هي المقصودة من عملية التعلم"، فمثلاً إذا كان الهدف التعلم الدقة في الإرسال، يكون من الخطأ توجيه التغذية الراجعة والتأكيد على سرعة الإرسال، فليس هذا هو المطلوب من العملية التعليمية. ويجب كذلك التأكيد على الهدف من التدريس أصلاً، وليس على الجوانب الثانوية فيه، فتوجه التغذية الراجعة، يجب أن يكون توجيهها سليماً وليس هذا فقط، بل يجب أيضاً أن نعطي التغذية الراجعة في الزمان والمكان الصحيحين، وما على المعلم إلا أن يجد الوقت المناسب لإعطاء الإشارة أو الكلمة المناسبة، حتى تكون التغذية الراجعة أكثر تأثيراً.

خاتمة:

إن التغذية الراجعة تعتبر من أهم المواضيع التي يجب على مدرس مادة التربية البدنية والرياضية أن يتقن استعمالها وتحكم فيها حسب نوعية الإنجاز هذه المعلومات عن التعلم أو الإنجاز تكون دائماً تحت سيطرة المعلم.

هذه من الأمور المهمة التي يحملها التمرين وفهم المبادئ الأساسية مهم جداً لإعطاء التغذية الراجعة للمتعلم ومعرفة كيفية سير الحركة وسير التمرين يزيد من احتمال نجاح هذه العملية وتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية .

وبهذا يجب أن يكون المعلم حريصاً على التوجيه الدقيق للتغذية الراجعة وبصورة إيجابية، أي دقيقة نحو الهدف الموضوع من أجل خدمة الإنجاز وزيادته لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية .

هوامش :

1- ريجي مصطفى عليان ومحمد عبدالدبس: وسائل الاتصال تكنولوجيا التعلم، دار الصفاء، ط 1، 1999، ص: 28.

2- محمود عبدالحليم عبدالكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، أسبوط، مصر، 2006، ص ص: 355-356 .

3- محمد محمود الحيلة : التعميم التعليمي نظرية وممارسة، كلية العلوم التربوية، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 1991، ص: 179 .

- 4- ريحي مصطفى عليان، محمد عبد الدبس: مرجع سابق، ص:72.
- 5- عباس أحمد صالح السامرائي، عبدالكريم السامرائي: كفاءات تدريسية في طرق التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1991، ص: 124.
- 6- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط3، القاهرة ، 2001، ص ص: 35- 36 .
- 7- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992 ص11.
- 8- د أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت 1996، ص: 151.
- 9- محمد الحماحمي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1999، ص: 28.
- 10- د أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص ص: 41-47.
- 11- مديرية التعليم الأساسي، منهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية 2005، ص ص: 47-48.
- 12- محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص ص21-22.
- 13- د أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، صص: 133 - 146.
- 14- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص24.
- 15- أمين أنور الخولي، عدلي بيومي. الجمار التربوي للأطفال والناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 1991، ص: 173.
- 16- د أمين أنور الخولي، د محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون، التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص: 26.
- 17- محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965، ص: 35 .
- 18- د محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون. مرجع سابق، ص: 23.
- 19- أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل. التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1998، ص: 57.
- 20- إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص ص: 40-41.
- 21- إبراهيم محمد المحاسنة : مرجع سابق، ص ص: 41- 43.
- 22- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص: 346.
- 23- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان ، 1975، ص: 283.
- 24- محمود عبدالحليم عبدالكريم: ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، أسيوط، مصر، 2006، ص: 364.
- 25- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995، ص: 7.