

التربية البدنية والرياضية في الجزائر بين واقع الممارسة وطموح المستقبل

د. سمير خيرى

باحث بمخبر التطبيقات النفسية والتربوية – جامعة قسنطينة 2
أستاذ بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2

ملخص

التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، في المجال السلوكي الحركي واللياقة البدنية، عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية، وفي المجال العاطفي الاجتماعي، بفضل العلاقات الديناميكية، الناتجة عن التنظيم، والمواجهة ما بين الفرق، وفي مجالات القدرات المعرفية، بفضل حالات لعب ملموسة والتي غالبا ما تتطلب حلول المسائل معقدة كما تشكل الأنشطة البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري ومحل اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة، وهذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه وتوسيع إمكانياته مع اختيار مهني وبهذا تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية التلميذ و إدماجه الفعلي ضمن المجتمع، كما أن النشاط البدني عبارة عن وسط يتيح استيعاب المفاهيم التي تقود الحركة لدى الإنسان بطرق فعالة.

مقدمة

التربية البدنية هي جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام يساهم أساسا في نمو ونضج الأجزاء من خلال الخبرات الحركية والبدنية.
ويتوجه مفهوم التربية البدنية على أنها:

مجموعة مثل وقيم وخبرات: تشكل الأهداف العامة والخاصة بالنظام، وهي بمثابة وجهة محكية للمنهج والبرنامج والأنشطة وطرق التدريس والتقويم. كذلك هي مجموعة نظريات وقواعد ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير وتنظيم استخدام الأساليب والطرق الفنية.

وهي أيضا مجموعة أساليب وطرق فنية: توظيف النظريات والقواعد والمبادئ لتحقيق مجموعة القيم والمثل والخبرات ولتحقيق أهداف النظام.

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا للمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح الرياضي، والمسابقات الرياضية.

لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر أشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم " التربية البدنية والرياضية" (1).

التربية البدنية والرياضية

تعرف التربية البدنية على أنها: نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى رفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن ويجب التماشي مع المستجدات الناتجة على تغير التوجه من النظام الاشتراكي إلى الرأس مالي بما لديها من مزايا (2).

يعرفها ويست وبوشر (West-Bucher) بأنها: " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة. مشيرا أن التربية البدنية والرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل مستوى أفضل.

ويرى هيذرنتون Clark W.Hetherington بأن التربية البدنية " هي ذلك الجانب من التربية لذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبيرة لاكتساب التنمية والتكيف، في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية، دون معوقات لها(3).

يعتبر كويسكي كوزيليك Kopecky Kozlik: " التربية البدنية جزءا من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا، عقليا، انفعاليا، واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف(4).

- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية

هدف التنمية البدنية:

يعبر هدف التنمية البدنية على إسهام التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بأداء البدني والوظيفي للإنسان، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية إن لم يكن أمها على الإطلاق.

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يهدف إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال التربية والرياضية ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية وساحات اللعب ومراكز الشباب وغير ذلك من المؤسسات التي تقدم برامج للتربية البدنية والرياضية.

ولهذا فإن مدرس التربية البدنية هو الوحيد من بين مدرسي المواد المختلفة في المدرسة المسؤول عن التنمية البدنية للتلاميذ، وهذه المسؤولية كبيرة على اعتبار أنه الوحيد المنوط بها.

ويتضمن هدف التنمية البدنية العضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم.

هدف التنمية الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفائتها.

وتعتمد حركة الإنسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله، والتي تتمثل في المشي والجري والوثب والحجل، وفي الرمي والركل والضرب... الخ، ومن خلال مجهود تنميط هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم

الحركة كالاتجاه والمسار والمستوى والجهد..إلخ، تنمو المهارات الحركية ويمكن تطوير كفايتها ويضمن هذه التنمية الحركية كل من:

- المهارة الحركية و أهميتها.
- الكفاية الإدراكية الحركية.
- مفهوم الطلاقة الحركية.

هدف الترويج وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ، وما زالت الرياضة تتحفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية والرياضية وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الأفراد والمهارات الحركية الرياضية مدى الحياة Live long- Skills فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويجيا يستثمره الإنسان وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة. وكذلك توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة ومزاولة نشاط رياضي وبدني ترويجي مفيد وممتع(5).

هدف التنمية المعرفية:

يتناول هذا الهدف العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي والتحكم في الأداء بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية مثل:

- الحركة كمصدر للمعرفة
- الحركة والمهارات الدراسية المعرفية
- أهمية المعرفة الرياضية
- البصرية الثقافية والرياضية.

هدف التنمية النفسية:

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والنفسية، والتي يمكن أن يكسبها برامج التربية البدنية والرياضية للمشاركين بها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية

المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات، حيث اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد كما صرح فرويد Freud بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا Luria أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحثه، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسجسدي Psychosomatique ويتضمن هذا الهدف كل من:

- التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة

- تحقيق الذات عبر النشاط الحركي.

هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضية أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظامه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية ويتضمن هذا الهدف كل من:

- القيم الاجتماعية للنشاط الحركي

- التكيف الاجتماعي

- الجوانب الاجتماعية غير المباشرة (المنهج الخفي)

- القيم الاجتماعية لأنشطة الفريق.

هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن الأداء الحركي رفيع لمستوى، كما يوصف اللاعب بأنه (فنان) لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه، فقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكتيك الموصوف، إذ أصبحت تؤدي هذه المهارة بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

ويتضمن هذا الهدف كل من:
- أهمية تقدير جماليات و تذوقها
- القيم الجمالية في الحركة وخلق فرص التعبير عن الجمال عبر الحركة.

أهداف صحية:

إن مساعي التربية البدنية الارتقاء بالجانب الصحي العام للأفراد ووقايتهم من الأمراض، لأن محور اهتمام المجتمع هو الإنسان، ففي المجتمعات المتطورة يكون لكل فرد من أفراد المجتمع الحق في الارتقاء بمستوى صحي لتجنب الأمراض وكذا العناية بالصحة البدنية للفرد، كما تساهم التربية الرياضية بالارتقاء التي تتناسب مع متطلباتهم ونموهم السليم التي يمكن أن تحد من إصابتهم بالأمراض.

ومن ناحية أخرى نجد تحسين المستوى الصحي مرتبط أساسا بإطالة الفترة الزمنية لقدرة الفرد على العمل والإنتاج (6).

4- التربية البدنية والرياضية في الجزائر وأهدافها :

إن التربية البدنية والرياضية في الجزائر عرفت عدة تحولات من خلال مسيرتها الطويلة ومع فجر الاستقلال أولت الدولة الجزائرية اهتماما بهذا القطاع فخضعت له وزارات وقوانين تحميه وتسيره، ولهذا الغرض سنت قوانين (76-81) وقانون (93-89) اللذان يتضح فيهما المبادئ العامة لسياسة الجزائر في التربية البدنية والرياضية.

ويؤكد قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 أن الشباب أئمن مال الأمة، وعند إقرار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفتها عاملا لتجنيد وتنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية إذ أنها تشكل بحكم القيم التربوية والمدنية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة.

وتعرف التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الديمقراطية على أساس أنها: "نظام تربوي عميق الإدماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية لبلوغها، والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعام والعمال والاشتراكيين كما لديهم من مزايا".

وفي مجال النظام التربوي الشامل ينتظر أن تؤدي التربية البدنية والرياضية ثلاثة مهام:

- من الناحية البدنية :

تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم أكبر في الأبدان، وتكييف السلوك مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح ومنظم تنظيماً عقلياً.

- من الناحية الصحية :

تحسين الصحة الفردية وما تكتسبه من ناحية المحرك النفسي أي يزيد من قدراته على مقاومته للتعب، إذ يمكنه من استعمال المستخدمة في العمل استخداماً محكماً فإنه يؤدي بذلك على زيادة المرودية الفردية الجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

- من الناحية الاجتماعية :

إن التربية البدنية والرياضية ترمي إلى التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر العلاقات بين أفراد مجموعة واحدة، أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة مساعدة بذلك على إنشاء علاقات إنسانية أكثر انفتاحاً.

أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي :

إن التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لها أهداف متعددة فهي تساهم وتساعد الإنسان على إرضاء حاجاته إلى النشاط والحركة، وسيلجأ إليها من أجل تحسين الحالات المتعددة كالاقتصادية والعقلية والصحية فهي تساهم في النمو الحركي والحفاظ على البدن وأهم أهدافها هي:

الأغراض الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية أي أن الجسم يكون سليماً من الناحية الفيزيولوجية وأن سلامة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وكذلك الجهاز العصبي وسلامة العظام، والنظام في التغذية والنظافة وأن الجسم بما يناسبه من تمرينات وتدرجات تتناسب والمرحلة السنية لتنمي وتقوي العضلات والمفاصل وتنمي القدرة الوظيفية لكل الأجهزة.

- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.

- ممارسة العادات الصحية السليمة.

الأغراض العقلية :

- تنمية الحواس

- تنمية القدرة على دقة التفكير.

إن سلامة البدن له تأثيره الواضح على الخلايا العقلية وتحديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العضلية والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليم تماما حيث أن

- الجسم هو الوسيط للتعبير على العقل والإرادة، واكتساب المهارات الرياضية تصاحبها عمليات من التفكير اكتساب كثير من المعارف والمعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب وتوارخها.
كل هذه الأمور تتطلب تفكيراً عميقاً وتشغيلاً للعقل (7).

الأغراض الاجتماعية:

- تهيئة الجو الملائم الذي يمكن للطلاب إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة والصدقة
- إعداد الطالب للتكيف والنجاح في المجتمع الصالح.
- الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نمواً نفسياً واجتماعياً.

التطور الحركي:

- تساعد التربية البدنية والرياضية التلميذ على الشعور بجسمه وتحسين قدراته الحركية.

اكتساب الصحة:

تسمح التربية البدنية والرياضية عن طريق نشاطاتها لجميع الوظائف الكبرى بدفع وتحضير إنجازاتها وكذلك التنسيق الجيد و تنشيط النمو بإعطائها نشوة بعد الجهد وتصل كذلك للتأقلم والاندماج في الوسط البدني.

الأهداف الخاصة للتربية البدنية في الطور الثانوي :

يستحيل في الوقت الحاضر تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية بدقة داخل البرنامج لكل المستويات الدراسية و إعطاء محتوى الدروس، والسبب هو نقص الأدوات واختلاف شروط المرافق الرياضية من مؤسسة إلى أخرى، سواء كان هذا في المدرسة الأساسية أو في التعليم الثانوي.

ونعطي توجيهات على كيفية اختيار الأهداف الرئيسية التي تراعي متطلبات النمو العام للتلميذ المراهق وتدرجه بالتعليم الثانوي وهذا حسب ما جاء في قرارات مديرية التربية والتعليم الثانوي وقسمت الأهداف إلى ثلاثة أقسام وهي:

أهداف المجال الحسي الحركي :

- يجب على التلميذ أن يتعلم مايلي:
- يتحكم في التنسيق الحركي العام، و يحافظ على توازنه ويصح جسمه.
- يكتسب لياقة بدنية عامة وخاصة عن طريق مختلف النشاطات.
- يحسن المداومة العامة والخاصة وينمي القوة والمقاومة.
- يتقن المرونة والسرعة.
- يحسن قدراته إلى أعلى درجة ممكنة.

أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

- يجب المنافسة قصد رفع مستواه والوصول إلى نتائج جيدة
- يكون مسؤولا عن الانضباط والقواعد المعمول بها داخل القسم
- يتحلى بروح التضامن داخل الفوج.
- يؤدي أدوار أكثر أهمية حسب مستوى مؤهلاته بتشجيع من الأستاذ (يقوم بالتسخين).

أهداف المجال المعرفي :

- يفهم الأهمية لتكوينه من الأنشطة البدنية والرياضية عن طريق الشروح الملقاة من طرف الأستاذ خلال الممارسة.
- يعرف القواعد الأساسية للأمن والمنافسة الخاصة بالأنشطة التي تمارسها.
- يعرف كيفية الملاحظة وتحليل النشاط باستعمال فنيات تقييم بسيط في الألعاب الجماعية.
- يكون على دراية ببعض النتائج والأرقام القياسية الرياضية، ومختلف الأنشطة البدنية والرياضية خارج تلك التي يمارسها ويتعلم روح الإبداع.

أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة :

تظهر أهمية حصة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية، بما يتمشى ومتطلبات هذا العصر ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم بدلا أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسات التربوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق نفسه بالملل والضجر

والقلق. لذلك وضع البرنامج المناسب الذي يتفق في شكلها بما يتناسب وهذا النضج البدني، والمقدرة الحركية في هذا السن لما تمتاز به هذه المرحلة من اعتدال في القوام، وجمال في الأجسام، وكل حركات الجمباز من الوثب والقفز وألعاب العقل والمتوازي، قد أدمجت ضمن برامجهم الأساسية.

دور التربية البدنية في هذه المرحلة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لا بد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف، ومن هذا أصبحت التربية البدنية غرضها التربوي إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية، والنهوض إلى المستوى الذي يصبح به عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته، وقسمتها ووضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي حتى تصل إلى الهدف الذي وضعت ضمن أغراضها العامة والتي تدرجها في المطالب الأربعة التالية:

المطلب الأول: تنمية الكفاءة البدنية

المطلب الثاني: تنمية القدرة الحركية

المطلب الثالث: تنمية الكفاءة العقلية

المطلب الرابع: تنمية العلاقات الاجتماعية

تنمية الكفاءة البدنية :

ونعني بها سلامة الجهاز التنفسي والدوري وكذا الجهاز العصبي والعضلي وسلامة العظام والمفاصل وخال من التشوهات الجسمانية أو مصاب بأمراض وراثية وذلك من الناحية الفيزيولوجية، مع مراعاة النظام الصحي في التغذية والنظافة، ويعد الجسم بما يناسبه من تمرينات أو تدريبات تتناسب والمرحلة السنوية لتنمية وتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرات الوظيفية للأجهزة.

تنمية القدرة الحركية:

يبدو أثر تنمية هذه القدرة من خلال ما قدمناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بتأدية جميع حركاته في كفاءته منقطعة النظير، وأثر ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوري وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي. وقد رعى كذلك وضع تنمية القدرة الحركية في إطار يحدد العمر والجنس وما تستطيع أن تتحمله القدرة العضلية لكل مرحلة من جهد حتى يعد له

البرنامج الخاص بذلك، ومن هنا فإن القدرة الحركية وسيلتها هي التدريب وتربية العضلات عن طريق التربية البدنية.

تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية و تجديدهما المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكن من تادية وظيفته على الوجه الأكمل، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما تماما، حيث أن الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة وأن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تصطبها عمليات (التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب) من التفكير، واكتساب الكثير من المعارف والمعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب وتوارخها ومراوغة ورسم الخطط وتصويب الكرة بطريقة محكمة، كل هذه الأمور تتطلب تفكيرا عميقا وتشغيلة للعقل.

تنمية العلاقات الاجتماعية:

ويدخل تحت نطاق هذه الناحية أغراض تربية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق ألعاب مختلفة، كما يكتسب عادات وصفات حميدة كالصبر وقوة التحمل والاعتماد على النفس والطاعة والنظام واحترام القوانين وتقبل الهزيمة بصدر رحب، وإنكار الذات والمثارة والشجاعة والحذر من غير جبن، والتعاون والاعتزاز بحب الجماعة وعظمة البطولة والثقة بالنفس والسلوك الإنساني والخلق الرياضي ووحيدوا العمل والتعاون المتجدد والقيادة وتحمل المسؤولية. والترابط الأسري بين أعضاء الفريق أو الحي أو المدرسة، وهي بذلك من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد، وتقوم الشخصية وتهديها لمجتمعه الصغير والكبير.

التربية البدنية والرياضية في الجزائر وأهميتها:

نحن العاملون في هذا الميدان التربوي الهام ندرك أن مفهوم التربية البدنية والرياضية قد مر خلال تطوره بالعديد من المظاهر التي مازالت سائدة والتي تختلف باختلاف مضمونها وأهدافها، وقد شهد هذا الميدان في السنوات الأخيرة تطورا علميا كبيرا حيث أصبح يعتمد على مجموعة من العلوم المختلفة (كالطب الرياضي، الفيسيولوجيا)، علم النفس، علم الاجتماع وغيرها من العلوم الأخرى). وبالتالي أعطت الإنسانية أفضل السبل لتحقيق الاستقرار النفسي، وأمدتها بأحسن الطرق لاستثمار الطاقة لبشرية والتي تثبت أن الممارسة

الرياضية بصورة عامة عملت وتعمل دائما على تطوير الجوانب البدنية والنفسية، كما تعمل على تحسين كفاءة الأداء والرفع من قابليات الإنسان الوظيفية.

ويؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية أن الشباب يشكل أثنى رأس مال للأمة، فلا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفتها عاملا لتجديد و تنشيط لمصادر الطاقة الاجتماعية، إذ أنها تشكل بحكم القيم التربوية والخلفية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة.

كما تعرف التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل.

درس التربية البدنية والرياضية

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، وكما يعتبر الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس، وهو أساس كل مناهج التربية البدنية كمل يجب أن تراعي فيه حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم(8).

التلميذ في تعلمه من البسيط إلى المركب، ومن السهل إلى الصعب تدرجا طبيعيا يتماشى مع بيئته ونموه ومدى نضجه الجسماني والعقلي والوجداني(9).

ويقول الدكتور عدنان درويش جلون أن الدرس يجب أن يكون شاملا ويجب أن يشبع رغبات التلاميذ في اللعب(10).

وينقسم الدرس إلى ثلاثة أقسام وهي:

- القسم التحضيري

- القسم الرئيسي

- القسم الختامي أو النهائي(11).

القسم التحضيري:

وفيه يتم تهيئة المناخ الملائم للتلاميذ من أجل السير الحسن للدرس وهذا من خلال الإحماء أو التسخين، والذي يمثل وما يتضمنه من تمارين الجزء الأكبر والأساسي في القسم التحضيري، ويتناسب الإحماء مع غرض الوحدة التعليمية من جهة ويعمل على تهيئة التلاميذ وإعدادهم بدنيا ونفسيا من جهة أخرى، وينقسم الإحماء إلى:

- الإحماء العام: ويشمل تمارين الألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى رفع القابليات البدنية للجسم مثل القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة وهذا بصرف النظر عن الوحدة التعليمية (موضوع الدرس).

- الإحماء الخاص: ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي تكون لها علاقة بالوحدة التعليمية (موضوع الدرس).

القسم الرئيسي:

ويتكون من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي اللذان يشكلان الغرض التعليمي للدرس وبذلك يمثلان محتوى أكبر من جزء الدرس ومن هنا جاءت أهميته وأصبح الجزء الرئيسي للدرس.

- النشاط التعليمي: ويشمل تعليم المهارات الرياضية والألعاب المختلفة ويجب أن تتناسب مع الإمكانيات المادية المتوفرة وقابليات التلاميذ وغرضه العام هو التعلم المهارات الرياضية و تثبيتها.

- النشاط التطبيقي: يهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ في الجزء التعليمي وبذلك يقسم التلاميذ إلى مجموعات على حسب عدد تلاميذ الصف الواحد ويبدأ التلاميذ بالتطبيق تحت إشراف الأستاذ الذي يقوم بتصحيح الأخطاء وتحفيز التلاميذ.

الجزء الختامي(النهائي):

ويعتبر هذا الجزء مخصص لغرض تهدئة التلاميذ بدنيا ونفسيا والرجوع بهم إلى حالتهم الطبيعية التي بدأوا بها الدرس.

طرق التعليم في التربية البدنية والرياضية

حسب رأي "أولسنفغن" التعليم الجيد يجب أن يستعمل فيه أكثر من طريقة واحدة ولا بد للمدرس إن يكون على علم بأن العمل للتعلم لا يقتصر على إتباع طريقة معينة بل عليه أن يعمل أشياء بأساليب معينة (12)، والتعلم مبدأ أساسي لتطوير شخصية التلاميذ وهو اكتساب جديد أو استمرار التطور للتصرف بواسطة التفاعل الإيجابي للفرد مع محيطه.

وتعتمد عملية الاختيار الجيد لتعليم نشاط ما على تحليل الأوضاع التي يعايشها المعلم أو المتعلم وعلاقتها بمواقف تعليمية معينة تؤدي إلى إظهار قيمتها وثبوت أثرها في ظهور نتائج إيجابية تعود على المتعلم فيما بعد، ويحتاج الدرس الجيد

إلى عناية دقيقة في اختيار الطرق التي تستخدم ومدى اتصالها بطبيعة النتائج المراد تحقيقها، وتوجد طرق متعددة تذكر منها الطرق التالية:

- الطريقة الكلية
- الطريقة الجزئية
- الطريقة المختلطة.

لكل طريقة محاسنها ومساوئها وتبنى عملية اختيار الطريقة المناسبة على العوامل التالية:

- درجة صعوبة الفعاليات أو المهارات الرياضية
- عدد الوحدات اللازمة لتعلم الفعاليات أو المهارات
- عمر المتعلم البيولوجي والتدريبي
- مستوى قابليته لتعلم المهارات.
- العتاد والأجهزة الرياضية المناسبة لعملية التعلم.

الطريقة الكلية :

إن هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة في التعليم حيث لا تتجزأ الحركة بل تعرض كاملة ويدرسها التلاميذ كوحدة موحدة غير مجزأة ثم يتعلمونها، فهي مخالفة لطريقة التجزئة وفي هذه الطريقة التلاميذ عندما يروا شيئاً يدركونه ككل، ويرى البعض أن الطريقة الصحيحة للتعلم والتدريب على المهارات الحركية يجب أن تبدأ من مرحلة التوافق الأول للمهارات الحركية ككل ثم ينتقل إلى مرحلة التوافق الجيد لهذه المهارات ككل أيضاً، ويرى هؤلاء ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها أو دراستها في وحدات كبيرة تدرس كل واحدة منها.

مميزات الطريقة الكلية:

- من مميزاتنا نجد أن الفرد يقوم بأداء الحركة مثلاً في مجال الرياضة ككل دون تجزئتها.
- أ- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ، وهذا يجعلهم إيجابيين في عملية التعلم.
- ب- إنها طريقة مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع دافع المخاطرة والمجازفة فهي مثيرة لعواطفهم ومهارتهم.
- ج- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب والحركات الأخرى.
- د- لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية
- هـ- لا تأخذ وقتاً كالطريقة الجزئية
- و- تتميز بعدم الشكلية.

عيوب الطريقة الكلية :

- أ- لا تتماشى مع قدرات التلاميذ واختلافهم في المهارات الحركية، حيث نجد أن بعضا منهم يتقدمون بسرعة دون الباقي ولهذا لا تعطى الفرصة المناسبة للتلاميذ الضعفاء للتقدم في العمل حسب قدراتهم.
- ب- يصعب على التلاميذ معرفة الدقائق وتفصيل الحركات والألعاب.
- ج- يحتاج إلى حرص كبير من قبل المدرس حيث تكثر الإصابات نتيجة عدم التدرج في العمل.
- د- هناك الكثير من المهارات يصعب تعليمها كوحدة دون تجزئتها(13).

الطريقة الجزئية:

لسهولة القيام بالعمل المطلوب من التلاميذ بعد شرحه للحركة أو التمرين يجب تقسيم الحركة إلى عدة أقسام صغيرة، وعندها يمكن شرح كل قسم دون أداء عملي من التلاميذ الذين يجب أن يتخذوا وضعا مناسباً عند قيام المدرس بالشرح (14)، إن هذه الطريقة تسمى بالطريقة الجزئية وتعتمد على الإدراك الجزئي للتمرين أو الحركة وتتكون من أجزاء بسيطة يطبق المدرس هذه الأجزاء بالتدرج، ولا يصح الانتقال من جزء لآخر إلا بعد تفهم الجزء الأول وإتقانه من طرف التلاميذ، ثم تمزج كل الأجزاء وتعطي مرة واحدة فيقوم التلاميذ بأدائها دفعة واحدة وحسب تسلسل الأجزاء.

مميزات الطريقة الجزئية:

- أ- تتماشى مع اختلاف قدرات التلاميذ أي أن هذه الطريقة تعطي فرصاً متساوية لجميع تلاميذ الصف الواحد حسب مقدراتهم في أداء التمارين خلال التربية البدنية والرياضية.
- ب- إن بتجزئة التمرين تساعد التلاميذ على تفهم تفاصيل التمرين
- ج- إن تقسيم التمرين إلى أجزاء صغيرة وبسيطة يساعد على سلامة التلاميذ وعدم حدوث إصابات خاصة في تمارين القفز والخفة.
- د- إن كل تمرين يتميز ببعض الحركات الصعبة فتقسيمه يساعد على اكتشافها وبالتالي القيام بالتدريبات للتغلب عليها.
- هـ- إن تقسيم التمرين إلى أقسام متعددة وبسيطة وإتقان كل قسم على حدة يؤدي إلى سهولة ربط هذه الأجزاء.

نقاط الطريقة الجزئية :

- أ- عدم وضوح الغرض العام من التمرين لأن تجزئة التمرين لا توضح الغرض من الحركة وهذه نقطة تربوية هامة، ولذلك يجب عرض التمرين كوحدة أمام التلاميذ حيث يتعرفون عليه ويحاولون القيام به.
- ب- إن طريقة تجزئة التمرين مملّة بالنسبة للتلاميذ وغير مشوقة.
- ج- تستغرق مدة أطول من الطرق الأخرى.
- د- تحتاج طريقة تجزئة التمرين إلى طاقة عصبية كبيرة لأن كل جزء يحتاج إلى ارتباطات عصبية عقلية وارتباطات بكل جزء من الأجزاء الأخرى.
- هـ- هدفها تسهيل العمل على التلاميذ أنفسهم لأنها لا تشبع الرغبة عند التلاميذ وهكذا لكونهم في هذه المرحلة يميلون للمخاطرة و المجازفة.
- و- إن تقسيم الحركة أو اللعبة يفقدها أهم مميزاتا مثل الترويح والناحية الطبيعية فتصبح تعمل على شكل تمارين جامدة.

الطريقة المختلطة:

يمكن اعتبارها حل وسط بين الطريقتين حيث أن اللعبة أو الحركة لا تقسم إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل واحدة تشمل جانبا هاما من التعليم، وبعد ذلك ينتقل المدرس إلى الوحدة التالية وهكذا. ويستحسن في هذه الحالة البدء بالتدريب على المهارات الحركية ككل ثم التدريب على الأجزاء المعنية منها ثم يعقب ذلك التدريب على المهارات الحركية ككل مرة ثانية، وقد دلت الشواهد على تحقيق هذه النظرية لتمييزها بمحاسن كل طريقة من الطرق السابقة.

مميزات الطريقة المختلطة:

- أ- تعطى فرصة للمتعلم حسب قدراته الحركية.
- ب- تحدد الأهداف أمام التلاميذ والتي رغم أنها أهداف جزئية إلا أنها تساعد التلاميذ على الإجابة بصورة بسيطة وتبعدهم عن السلبية.
- ج- فرص الإصابات فيها أقل بكثير من الطريقة الجزئية والطريقة الكلية.
- د- تقلل كثيرا من الوقت المستنفذ في التعليم وكذلك تقلل من الارتباطات العصبية.

نواقص الطريقة المختلطة:

- أ- عدم وضوح الغرض العام
- ب- تعتمد على إمكانيات وأدوات كثيرة.
- ج- تستلزم من المدرس الدقة المتناهية في تقسيم اللعبة أو الحركة إلى وحدات متسلسلة.

طريقة الوحدات :

الوحدة هي عدة محاور تعليمية تطبيقية تتفاعل فيما بينها لتكوين وحدة متكاملة لها أهداف محددة يمكن الوصول إليها عن طريق هذه المحاور، ويمكن اعتبارها تنظيم متكامل للمنهج المقرر وبطريقة تدريجية وهذا يعني أنها مواقف تعليمية تحتوي على المادة العلمية و الأنشطة العلمية المرتبطة بها وخطوات تدريسها، ويتم في هذا التنظيم ربط محتويات المنهج التجريبية في وحدات كلية لها فكرة واضحة ومعنى مفهوم في ذهن التلميذ، ومن الأجدر دائما أن تكون هذه الوحدات الكلية في أي منهج ذات صلة مرتبطة وتسلسل منطقي واضح، والوحدة يمكن توظيفها عن طريق الغرض الذي وجدت له، وقد أطلق عليها أسماء متعددة وفق المحاور التي ينظر إليها المدرس ولهذا فهي تختلف عن مضمونها باختلاف الغرض المراد منها، وبهذا يوجد نوعان من الوحدات التعليمية وهما:

- الوحدات القائمة على المبادئ الدراسية
- الوحدات القائمة على الخبرة الدراسية.

في النوع الأول يختار المدرس أحد الموضوعات المقررة في المنهج الأصلي، ويقوم بصياغتها حيث يجمع فيها المبادئ الأساسية والفعاليات المركبة والتكتيك وذلك في وحدة كلية مترابطة حيث تعطي معنى واضح للتلميذ الذي يتولى دراستها.

أما النوع الثاني من الوحدات فهو يركز على الخبرة والنشاط وعلى محور خبرة حية يعيشها التلاميذ ويدور حول نشاط عمل يمارسونه في حياتهم اليومية، حيث يتم ربط الخبرة وذلك النشاط بما ورد في المنهج الأصلي المقرر ليصبح من هيئة إحدى الفعاليات تترابط حولها بقية المبادئ الأساسية والفعاليات الحركية الأخرى، والتي تتم دراستها عمليا بما يتوافق مع ميول التلاميذ وقدراتهم من جهة وبما يتلاءم من ظروف وحاجات المجتمع من جهة أخرى.

كيفية استعمال الوحدة :

قبل كل شيء يختار المدرس النشاط الذي تتمحور حوله الدراسة، و قد يكون ذلك النشاط مأخوذ من منهج المواد، فتكون بذلك الوحدة قائمة على لمادة الدراسية أو أن يكون النشاط والفعالية خبرة عملية بناء على طلب التلاميذ فتصبح الوحدة حينئذ قائمة على الخبرة والنشاط وبهذا على المعلم اتخاذ بعض الإجراءات أثناء اختيار واستعمال الوحدة ومنها:

- دراسة وضعية التلاميذ الصحية والاجتماعية والسلوكية وقدراتهم العقلية والبدنية ونضجهم الاجتماعي.

- بعد دراسة كافة نواحي القدرة والضعف عند التلاميذ والاطلاع على الإمكانيات التي تتوفر عليها المدرسة، عندها يمكن للمدرس أن يحدد الوحدة التعليمية، ومجال إمكانية تطبيقها بحيث تتماشى وتلك القدرات وعليه أن يضع الأمور التالية نصب عينيه:
- أ- مدى مساهمة الوحدة في إغناء حاجات التلاميذ وميولا تهم ورغباتهم.
- ب- بناء مفردات الوحدة يتماشى مع مستوى التلاميذ وقدراتهم الحركية
- ج- وجود علاقة ترابطية بين أجزاء مفردات الوحدة.
- د- ضمان حصول التلاميذ على نتائج تعليمية مرغوبة.
- هـ- تحديد الأهداف التي يمكن أن تحققها الوحدة.

مزايا التدريس أو التعليم بالوحدات

- تتناسب عملية التعليم بالوحدات مع قدرات التلاميذ ومع ميولا تهم.
- يتبع الأسلوب العلمي في التخطيط
- تدريس الموضوع بالوحدات يكون متواصلا ومترابطا وله معنى واضح.

خاتمة

نستخلص انه يجب على المربي الرياضي معرفة دوافع المراهقة الخاصة لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي حتى يستطيع تحفيز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي، ويصبح من الحاجات الأساسية للفرد، وكذلك ضرورة تكييف البرامج الرياضية التربوية والتعليمية وفقا لما يخدم المراهق ودافعه الرياضي يتجلى ذلك في حصة التربية البدنية كمادة تعليمية تساهم بشكل كبير في إعداد التلميذ الصالح في تحسين قدراته في عدة مجالات متعددة وبالتالي يمكنه بخلق علاقة ديناميكية التي تنتج عن طريق التنظيم والمواجهة بين فرق الممارسين.

المراجع

- 1- أمين الخولي، " أصول التربية البدنية والرياضية " ط1 - دار الفكر العربي القاهرة، 1996، ص 29.
- 2- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: " نظريات وطرق التربية البدنية " ط2- ديوان المطبوعات الجماعية، الجزائر، 1992، ص 24.
- 3- محمد المعاجمي " أسس بناء برنامج التربية الرياضية " دار الفكر العربي. القاهرة، 1990، ص 17.
- 4- أمين الخولي: " أصول التربية البدنية والرياضية، التاريخ - المدخل - الفلسفة " جامعة حلوان، القاهرة، 1998، ص 35.

- 5- عدنان درويش جالون: " التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية) " دار الفكر العربي القاهرة، 1998، ص 22.
- 6-عنايات محمد احمد فرج" مناهج وطرق تدريس التربية البدنية" دار الفكر العربي،القاهرة، 1998، ص8.
- 7- علي بشير الغاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد التربوي الرياضي، الطبعة 1 المنشآت العامة للنشر والتوزيع والنلان، طرابلس 1983، ص ص16-17.
- 8- غسان صادف سامي الصفار: " التربية البدنية والرياضية"، كتاب منهجي.
- 9- إبراهيم حامد قنديل: " برنامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية"، مطبعة مخيمر، القاهرة ، 1980، ص 127.
- 10- عدنان درويش جلون : " التربية الرياضية المدرسية" ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 ، ص124.
- 11- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: " نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص112
- 12- عبد الفتاح لطفى: " طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة"، دار الكتب الجامعية، القاهرة، 1990، ص119.
- 13- أحمد بسطويسي، عباس أحمد صالح السامرائي: " طرق التدريب في مجال التربية الرياضية"، بغداد، 1984، ص45.
- 14- طلحة حسام الدين: " الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ص 108- 194.