

دور التربية البدنية و الرياضية في المدرسة في تطوير و تنمية المهارات و القدرات الحركية للطفل
(دراسة تحليلية)

**The role of physical education and sports in the school in developing the
skills and motor abilities of the child
(An analytical study)**

د. زرقط بولرباح

D. Zergot boulerbah

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

Université Amar Telidji Laghouat

د. بن سليم حسين

D.Benslim hocine

جامعة عمار ثليجي بالأغواط

Université Amar Telidji Laghouat

تاريخ القبول: 2020/12/09

تاريخ الإرسال: 2020/11/07

Abstract:

Physical education and sports is important, as the importance of correct practice for it for trained and experienced children lies in the following:

Development of skills (motor skills of all body parts), which gives the body good physical fitness.

Helps to improve morphological, physiological and motor ability to control the body.

It gives the schooled child what is called physical sufficiency or physical and muscle strength, flexibility and fitness necessary to practice all his own life activities without fatigue or boredom.

It works to provide the individual with sound mental health and a positive outlook on life, and planning and tactical thinking based on intelligence, and gives him appropriate and logical reactions and emotions towards the things and situations in which he lives.

key words:

physical education - physical education and sports - motor skill - motor abilities

ملخص:

للتربية البدنية والرياضية أهمية ، حيث تكمن أهمية الممارسة الصحيحة لها بالنسبة للأطفال المتدربين و المتدربين فيما يلي :

- تنمية المهارات (المهارات الحركية لجميع اعضاء الجسم (، وهو ما يكسب الجسم لياقة بدنية جيدة .
- تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية و الفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم.
- تمنح الطفل المتدرب ما يسمى بالكفاية البدنية أو القوة الجسدية والعضلية والمرونة واللياقة اللازمة لممارسة كافة الأنشطة الحياتية الخاصة به دون تعب أو ملل .
- تعمل على إكساب الفرد الصحة النفسية السليمة والنظرة الإيجابية للحياة، و التخطيط والتفكير التكتيكي القائم على الذكاء ، وتمنحه ردود الفعل والانفعالات المناسبة والمنطقية اتجاه الأشياء والمواقف الحياتية التي يعيشها.

الكلمات المفتاحية :

التربية البدنية ؛ التربية البدنية و الرياضية ؛ المهارة الحركية ؛ القدرات الحركية.

1. مقدّمة :

والحركة إحدى الوسائل المهمة التي يعبر عنها الطفل عن نفسه والتي تشير أيضا إلى مستوى قدراته الحركية و العقلية لديه وتأتي أهمية البحث من أهمية مرحلة الدراسة للطفل في بناء شخصية الفرد وتكاملها ، من خلال استكشاف القدرات التي يمتلكها الطفل و التي يعبر عنها من خلال ممارستها للنشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية بالمدرسة.

2. اشكالية البحث :

تتلخص مشكلة البحث في محاولة التعرف على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة في تطوير و تنمية مهارات الطفل المتمدرس. و وفقا لذلك نطرح التساؤل التالي :

هل حصة التربية البدنية و الرياضية دور في تطوير و تنمية مهارات الطفل المتمدرس ؟

3. أهداف الدراسة:

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية تطوير و تنمية مهارات الطفل مما تساهم في جعله عضوا فعالا في الوسط المدرسي ومجتمعه.
- إبراز الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية قدرات الطفل (القدرة المرفولوجية و الفيزيولوجية والحركية).
- معرفة المعوقات التي تعيق تطوير و تنمية مهارات الطفل المتمدرس .
- إعطاء فكر جديد للمختصين في التربية البدنية و الرياضية في الاهتمام بتطوير و تنمية مهارات الطفل(القدرة المرفولوجية و الفيزيولوجية والحركية). إلى جانب تنمية القيم الأخلاقية و القدرات المعرفية و المهارات النفسية و الاجتماعية.

تتم الأمم المتحضرة في الوقت الحاضر بالطاقة البشرية لأبنائها أكثر من اهتمامها بأي شيء آخر أو بأي طاقة أخرى ، ذلك أن الإنسان يستطيع أن يتحكم بتلك الطاقات ويحولها لصالح أمته ومجتمعه فيما لو أعد إعداداً سليماً يحقق له نمواً متكاملًا في جوانب شخصيته.¹

وتعد مرحلة الطفولة من مراحل النمو المهمة "فالدعائم الجوهرية لحياة الإنسان البالغ الراشد تقوم على خواص طفولته فأطفال اليوم هم رجال الغد ، وازدهار الأمم يأتي من العناية التي تقدمها لتنشئة أطفالها ، التنشئة الصحيحة وكذلك بالإمكانيات المناسبة التي توفرها لأطفالها لكي تساعدهم على النمو السليم وبناءً على ذلك أصبح الاهتمام بالأطفال مطلباً حضارياً ، يقاس من خلال مدى تقدم الأمم وتحضرها.²

ومرحلة الدراسة بالمدرسة بالنسبة للأطفال هي من المراحل التعليمية المهمة حيث يمكن من خلاله الكشف عن القدرات الخلاقة للأطفال ورعاية نموهم وتوجيههم الوجهة الصحيحة وهذه تأتي من خلال الأنشطة والفعاليات التي تقدمها عن طريق الألعاب و النشاطات والاستكشاف والبحث.

ويعد النشاط البدني أحد هذه القدرات ، لارتباطه بالمهارات الحركية والصفات البدنية والتي بدورها تتطلب نمطا أو أكثر من أنماط المستقبلات الحسية وان أصل النشاط يكمن فيما يقوم به الطفل من أنشطة حسية حركية خلال المرحلة التدريبية ، بالإضافة إلى قيام الطفل بالحركات المتنوعة التي تنمي قدرته على الإبداع الحركي واستثماره لمصلحته .

- الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.³
- 2- عرفها نيكسول و كزنز: بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعل.⁴
- 3- عرفها فولتير و اسيلنجر : بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني.⁵
- 4- عرفتها لوميكين: التربية البدنية هي العملية لبتي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الإجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني .⁶
- 5- عرفتها الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج عام 1965: إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، و يتحركوا ليتعلموا.⁷
- 6- عرفتها تشارلز بيوتشر: أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية ، و التي تهدف إلى تكوين الفرد الاثق في الجوانب البدنية و العقلية و الإنفعالية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الحصائل .⁸
- 7- يرى وليامز: التربية البدنية بأنها مجموعة الأنشطة البدنية للإنسان التي أختيرت كأنواع و نفذت كحصائل.⁹
- 8- يعرفها أمين الخولي : التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظاهرها ، فكلمة البدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية كالقوة البدنية والنمو البدني وصحة البدن والمظهر الجسماني، وهي كثيرا ما تشير إلى البدن والنفس أو

- لفت النظر إلى ضرورة إدراج هدف تطوير و تنمية مهارات إلى جانب هدف القيم الأخلاقية و الهدف النفس حركي و الهدف الاجتماعي العاطفي و الهدف المعرفي في منهج التربية البدنية و الرياضية.

4. أهمية الدراسة:

- تعزيز الدور الكبير الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تطوير و تنمية مهارات التلاميذ بفضل الأساليب التي ينتهجها أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

- أولا : التربية البدنية و التربية الرياضية:

5. مفاهيم التربية البدنية :

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا نظر لما تم اكتشافه من اثار ايجابية بناءة تساعد على اعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية او البدنية او النفسية او الاجتماعية حتى انها اصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع.

و على عكس ذلك مازال يعتقد الكثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية ، أو أنها تربية الأجسام ، و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لأخر ، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فأهم يتفقون في المضمون، ومن أهم التعاريف ما يلي:

- 1- عرفها ناش : بأنها جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الإنفعالية و هذه الأعراض تتحقق حينما يمارس

التمرينات اللعب، الألعاب، وقت الفراغ وتعدد هذه المفاهيم فجميعها ينفي الواقع حيث تعبر عن أطوار وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي ينطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.¹¹ و الحديث عن مفهوم التربية البدنية والرياضية يؤدي بالضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقررات الدراسية وتلتقي مع بقية المواد الاخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية . ولقد تعددت التعريفات للتربية البدنية والرياضية نذكر منها :

- 1- يعرفها بيوتشر Patcher :على أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.¹²
- 2- يعرفها فيري Virie الذي يقول : إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل إذن دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية .¹³
- 3- عرفها روبرت بوبان ROBERT : BONIN هي تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية و الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.¹⁴

- 4- يرى المفكر مرجان MORGAN : أن تعبير التربية البدنية و الرياضية يتضمن الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر نه والذي يتمثل في اطر منظمة من النشاط البدني.¹⁵

الحجم كمقابل للعقل على ذلك، فحينما نضيف كلمة بدنية نحصل على تعبير التربية البدنية المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاطات التي تنمي وتصون جسم الإنسان، أي عندما يقوم الإنسان بالمشي أو الجري أو السباحة أو يتدرب على التوازن أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية الجسم وسلامته، أما عملية التربية فإنها تتم في نفس الوقت، وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر نجاحا .¹⁰

وتأسيسا على ما سبق يمكن أن نستنتج بان هناك إجماعا حول مفهوم التربية البدنية والرياضية بأنها جملة مختارة من النشاطات الحركية تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

ومنه نجد إن التربية البدنية تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاق الفكر، الإدراك المشاعر والإحساسات والانفعالات و الدوافع، الميول والرغبات ومنه جاء المفهوم الحديث للتربية البدنية وذلك ابتثاقا من نظريات علم النفس، فأصبحت التربية البدنية نجدها تربية عن طريق النشاط الحركي، وأصبحت حاليا من احدث الأساليب ،لان وسيلتها هي ممارسة العملية العقلية، فالعقل والجسم يمثلان وحدة، الواحد منهما يكمل الآخر.

6. مفاهيم التربية البدنية و الرياضية:

التربية البدنية و الرياضية اصطلاحا:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة فالبعض يراها مرادفة للمفاهيم مثل:

تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح

فهذه المادة:

- تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم.

- تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها.

- كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتحديد الحيوية والنشاط، ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفن والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية. كل هذه المهارات عليها أنت تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته .

- تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة والسكري وغيرها.

2.7. من الناحية الاقتصادية والمعرفية:

حسب محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشايطي: ¹⁸

تهدف إلى تحسين استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالاً محكماً و هذا يؤدي إلى زيادة المردودية الفردية الجماعية في عالم الشغل اليدوي و الفكري ، حيث تتميز هذه الناحية بما يلي :

التربية البدنية و الرياضية اجرائيا:

هي تلك العملية المتكاملة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ ، بحيث يمارس فيها التلاميذ أوجه النشاط الرياضي المتنوعة بغرض تنمية الجوانب النفسية و الحركية والاجتماعية و المعرفية و الأخلاقية.

7. أهداف التربية البدنية و الرياضية :

تسعى التربية البدنية و الرياضية في كل مراحل التعليم الى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكية و النفسية و الاجتماعية المتناولة في كل الاطوار التعليمية، و هذا من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من النواحي التالية:

7.1. من الناحية البدنية:

حسب محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشايطي: ¹⁶

تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين القدرات الفيزيولوجية الحركية و النفسانية ومن خلال التحكم جسماني أكبر و تكيف السلوك مع البيئة و ذلك بتسهيل تحويلها على سبيل ناجح و منظم عقلايا حيث تتميز هذه الناحية ب:

- تحسين في نظام و تسير المجهود و التوزيع.

- تقدير و ضبط جيد لحقل الرؤية.

- الرفع من المردود البدني و تحسين الناتج الرياضية.

- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات.

- تنسيق جيد للحركات و العمليات .

حسب أحمد بن الشين: ¹⁷

إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية

الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي

إطار حصة تدريسية أو تنافسية لمادة التربية البدنية والرياضة.

- تنمي قيماً اجتماعية وثقافية كتنمية الجانب الديمقراطي .
- تساعد التلاميذ على التخفيف من التوترات والخلافات التي يمكن أن تنشأ بين الفرق أو المجموعات وبالتالي الذهاب إلى بناء علاقات اجتماعية بين الأفراد وبفضل هذه الثقافة الرياضية يتحقق الوعي وتحقق ما يسمى بالروح الرياضية والفوز و النجاح.¹⁹

4.7. في المجال النفسي :

لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي .²⁰

- تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات.
- تنمي الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده على تجاوز الأثنية والعمل مع الفريق.
- تعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة.

5.7. من الناحية العقلية :²¹

إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل يفكر أيضاً، وعلى الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحكم إليها.

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة في جسم الإنسان
- معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية وطنيا و دوليا
- قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- معرفة حدود الفرد و مقدرته ومقدرة الغير.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث البدنية.

3.7. في الجانب الاجتماعي والثقافي :

✚ حسب أحمد بن الشين:

هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضة، في المجال الاجتماعي والثقافي تتمثل في:

- معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات، وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة.
- حصة التربية البدنية والرياضية تعطي ملامح التلميذ ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى في حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها : أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم لأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى ففي حصة تدريبية خاصة نشاط رياضي تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط.
- كما أن التلاميذ تزداد دافعيتهم لإنجاز ما هو مطلوب منهم في هذه الحصة. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذن إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند التلاميذ خارج

6.7. من الناحية التربوية :

التربوي، وعليه يجب أن يتصف بمميزات لكي يحقق أدواراً مختلفة في علاقاته مع التلاميذ من حيث اكتسابهم معارف هامة حول المادة والتخصص بصفة عامة وتنمية بعض المهارات وإن يكون مريباً مهذباً حتى يكون قدوة لهم ويتعد عن الكذب والخيانة والانحلال وغيرها، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالذي يشرف على عملية التربية يجب أن يكون مقتنع بما لأن المتعلم يأخذ بالقول والفعل والملاحظة داخلياً وخارجياً، ومن هنا يأتي الحديث عن علاقة الأستاذ بالتلاميذ وخاصة إذا كانوا مراهقين وهذا ليس بالأمر السهل .

كما أن هناك أهمية كبرى لعلاقة ومعاملة الأستاذ للتلاميذ ويكون الأثر البالغ في توجيه سلوكياتهم لاحقاً. وبالتالي فعليه أن يتعرف عليهم جيداً كميزات الفردية والفروق الفردية مثل ميولاتهم وحاجاتهم المختلفة وخصائص كل تلميذ. إذن يعتبر الأستاذ أحد العوامل الهامة في نجاح أهداف مادة التربية البدنية والرياضية وهي أهداف منبثقة من أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي عامة، هذا النشاط والذي سيساهم في إعداد ونمو شخصية الفرد من نواحي عديدة يستفيد منها الإنسان، ليس فقط داخل المدرسة وربما حتى خارج المدرسة، وليس إعداد أو نمو شخصية الفرد والتلميذ كما يعتقد العديد من الناس في الجانب البدني أو الجسمي والاجتماعي و الجانب النفسي فكثيراً ما يستطيع الإنسان تحقيق بعض طموحه عن طريق ممارسة نشاط رياضي ويكتسب علاقات اجتماعية عن طريق ممارسة الرياضة.²²

يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقاً كما يمكن الحديث أيضاً من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي وغيرها. إن أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل.

- تساعد في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقاً تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام الى تعلم السباحة والرماية وركوب الخيل.
- أهمية ومميزات مادة التربية البدنية والرياضية تكمن من خلال درس التربية البدنية والرياضية ، حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من شأنه أن ينمي العديد من المهارات الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعة والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة.ولهذه الصفات دوراً كبيراً في بناء شخصية متكاملة.
- أهمية ومميزات مادة التربية البدنية والرياضية تكمن كذلك في أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال مميزاته وتكوينه وحتى منهجه

8. المهارات : - توقيت الأداء TIMING أو معدلات الأداء

بالنسبة للزمن.

-التعاقب و التسلسل SEQUENCING.

ج- النتائج المفترضة مسبقا: تقاس بالسرعة و الدقة و الكفاءة التي يتم بها انجاز المهارة و كيفية الأداء و درجة صعوبته.

3.8. أنواع المهارات:

هناك ثلاثة أنواع من المهارات :

أ- مهارات معرفية : مثل الحساب و الهندسة...

ب- مهارات ادراكية : تعني قدرة الفرد على إدراك الأشياء و الأشكال المختلفة

ج- مهارات حركية : مثل المهارات الرياضية.²⁸

• مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع

التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية ، بدقة و كفاية عاليتين و بالاختصار في الوقت و الجهد.²⁹

• أنواع المهارات الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما³⁰

1. المهارة الحركية الكبيرة :

و تتطلب استخدام العضلات الكبيرة في الجسم ، مثل عضلات الجذع و العضلات التي تربط الأطراف بالجذع و ظهر هذا النوع في الأعمال اليومية و الأنشطة الرياضية.

2. المهارة الحركية الدقيقة:

تتميز بأكثر دقة و تفرد ، و تشمل حركات متخصصة ، لها حجم و مدى صغيرين و محدودين ، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف و المجموعات العضلية الدقيقة ، تشمل الأنشطة التشكيلية ، الآلات الموسيقية ، أعمال الرسم.

8. المهارات :

1.8 . مفهوم المهارة:

المهارة في اللغة :أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن و الماهر هو الحاذق و السابح المجيد.

المهارة اصطلاحا:

• تعرف المهارة على أنها الأداء المتقن و المتميز في انجاز عمل ما لتحقيق التفوق و النجاح.²³

• يعرفها جبري على أنها " قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها.²⁴

• عرف شلش و صبحي عن ماجيل MAGIL

المهارة على أنها : عمل أو وظيفة لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه و يتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما.²⁵

• المهارة في الحياة العامة قد تستعمل للتعبير عن نوعية الأداء ، و تدل على " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.²⁶

2.8 . طبيعة المهارة:

تحدد طبيعة المهارة الحركية حسب كير KEER

بثلاث عوامل رئيسية هي كالاتي²⁷ :

أ- شكل و طبيعة الأداء : سواء كان بسيطا في شكله يتطلب التكرار البسيط فتسمى المهارة البسيطة أو العكس أي

يتطلب تكرار مستمرا فتكون المهارة معقدة أو مركبة إن صح التعبير.

ب - نمطية الأداء : و تحدد عن طريق عنصرين

أساسين هما:

- المهارة قابلة للتعلم : تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم ، و تصل إلى حالة الإتقان و النجاح في الأداء عن طريق التدريب.
- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها : المهارة ليست مجرد أداء قني جيد للحركة فقط و لكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب ، أثناء مواقف التنافس المختلفة.
- اقتصادية و فعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسائية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها

المهارة لها نتيجة ثابتة : كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر وتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا والتي تتحدد قبل إنجازها.³⁴

4.9. تصنيف المهارات الحركية:

تصنف المهارات الحركية الى ثلاث فئات أساسية و هي:

أ-المهارات الانتقالية:

من أمثلة المهارات هنا نجد : الجري ، المشي ، الوثب ، القفز ، الترحلق ، القذف ...بمعنى آخر المهارات الانتقالية يكون فيها تحرك الجسم المؤدي من مكان الى آخر.

ب- المهارات الغير انتقالية:

من أمثلة المهارات نجد : الشني ، المد ، الدفع ، الشد ، الدوران ...بمعنى آخر المهارات الغير انتقالية يؤديها الطالب في مكانه من غير الانتقال إلى مكان إلى آخر.

ج-مهارات المعالجة و التناول:

من أمثلة المهارات هنا نجد : الركل ، المسك ، الاستقبال ، كتمرير الكرة تفي كرة القدم ، و الإعداد في كرة الطائرة ... بمعنى آخر المهارات التي تتطلب معالجة

9. المهارات الحركية الرياضية :

1.9. مفهوم المهارة الحركية الرياضية اصطلاحا:

- المهارة الحركية الرياضية فهي : ثبات الحركة و أليتها و استعمالها في وضعيات مختلفة و بشكل ناجح.³¹
- والمهارة الحركية الرياضية تعتمد على التوافق الحركي و التوافق بحسن و ينظم و يرتب المجموعات العضلية بما ينسجم و الاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء دون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة.³²

فالمهارات الحركية لأي لعبة من الألعاب الرياضية هي الركيزة الأساسية التي تستند عليها اللعبة ، و يتوقف نجاح اللاعب والفريق على مدى إتقانها.

- و يرى كير KEER أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط و التحكم الذاتي بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية من ثلاث مصادر أساسية هي:

- ✓ معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.
- ✓ معلومات من العمل أو الأداء نفسه.
- ✓ معلومات من النتائج التي يحققها الرياضي.³³

2.9. المهارة الحركية الرياضية إجرائيا :

- المهارة الحركية الرياضية تعني : مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين.
- أو هي : مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

3.9. خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص كالآتي:

ج- المهارات المتسلسلة من أمثلتها نجد :
مهارات كرة القدم ، مهارات كرة الطائرة ، مهارات
كرة اليد ، كرة السلة .
المهارات هنا تتأثر بالكثير من المتغيرات كالمنافس ،
الأداء أو الأدوات المستخدمة فيها ، الوضعية
التنافسية في حد ذاتها .

• صنف بوب دافر وآخرون (BOB DAVIS ؛ etal,1994)

للمهارات الحركية بالاعتماد على السرعة التي تتخل
أثناء أداء المهارة ، و عليه أوجدوا ما يلي:³⁸
أ- مهارات ذات سرعة ذاتية : هنا المؤدي مسؤول
على اعطاء السرعة المطلوبة للمهارة ، و التحكم فيها في
البداية فقط ، لكنها فيما يلي تخرج عن سيطرته و
تحكمه.

ب- مهارات ذات سرعة خارجية : تحتكم المهارات
هنا لظروف البيئة المحيطة مثلما هو الحال في سباق
السفن الشراعية.

5.9. شروط تعلم المهارات الحركية:

هناك مجموعة من الشروط يجب توفرها في الفرد المتعلم
نذكر منها³⁹ :

-توافر الدوافع لدى المتعلم (الذاتي ، أو المكتسب).

- إن تناسب المهارة مستوى الطلاب (النضج العقلي
و الجسدي.)

- توافر عناصر اللياقة البدنية لدى الطالب المؤدي

للمهارة معنى ذلك إن يفني الجسم بمتطلبات الحركة

- إن يكون لدى الطالب خبرات حركية يبني

ويكتسب على ضوءها الحركة الجديدة.

- سلامة الحواس المستقبلية مثل الحركية.

الأشياء ، أو تناولها بالأطراف العلوية أو السفلية.³⁵
إن تنوع المهارات الحركية و كثرتها على اختلاف أنواع
الرياضات الفردية و الجماعية أوجب الأخذ بعين
الاعتبار أهم خصائصها و تصنيفاتها عند تعليمها ، و
تدريب الطلاب عليها

✚ هناك تصنيفات اخرى نذكر منها :

• تصنف سنجر (SINGER-1982)

صنفها وفقا لنوع التوافق فيها وذلك إلى فئتين:

أ- المهارات التي تتطلب التوافق العصبي -
العضلي:

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدي في مكان محدد جدا،
نجدها في مهارات رياضة الرماية ولعبة البيار.

ب- المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية
للجسم:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات،
وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي
تتميز بالاستمرارية في الأداء مثل: العاب الكرة،
التنس، وتنس الطاولة.³⁶

• تصنف ستيلينجر (STALINGE- 1982)

المهارات بناء على الآتي:³⁷

أ - المهارات المستمرة من أمثلتها نجد : الجري ،
التجديف ، الدراجات ، السباحة .. بمعنى آخر
المهارات هنا لا تكون لها بدايات و نهايات محددة
، بل تبقى في استمرارية بناء رغبة و جهد ة
إمكانيات المؤدي.

ب- المهارات المنفصلة من أمثلتها نجد : ضربة

الجزء في كرة القدم ، الارسال في كرة الطائرة ..

المهارات هنا عكس سابقتها لها بدايات و نهايات

بينة.

• يوضح العلاقة بين التغذية السليمة والتدريب المنتظم

في رفع مستوى أداء المهارات.

• يتعرف أساليب التقويم المختلفة لأدائه الحركي.

2.11. الأهداف الوجدانية :

• يهتم بالثقافة الرياضية ويطبقها.

• يقدر أهمية النشاط الرياضي في شغل أوقات الفراغ.

• يهتم برفع مستوى لياقة البدنية والصحية.

• يقدر دور النشاط البدني في تطوير السلوك

الاجتماعي والمسؤولية الشخصية.

• يحترم الفروق الفردية بين الطلاب في النشاط

الرياضي.

• يلتزم بالروح الرياضية والسلوك الرياضي القويم داخل

الملعب وخارجه.

• يتكيف مع ذاته ومع الآخرين من خلال التبادل

المستمر في القيام بدور القائد والتابع.

• يحترم الرأي والرأي الآخر.

• يتعاون مع زملائه عند العمل في مجموعات.

3.11. الأهداف المهارية:

• يؤدي المهارات الحركية والرياضية للنشاط المختار

(الفردى والجماعي) بإتقان.

• يطور مكونات اللياقة البدنية من خلال القياس

الفتري لمستوى اللياقة البدنية.

• يطبق المهارات الحركية للنشاط الجماعي المختار في

مواقف تشبه مواقف اللعب الحقيقي.

• يطبق قواعد وقوانين اللعب في النشاط الفردي

والجماعي المختار.

• يكتسب القدرة على حماية نفسه من التشوهات

القوامية.

• يمارس العادات الصحية والقوامية السليمة.

10. القدرات الحركية :

تعريف القدرات الحركية اصطلاحا :

1- يشير قاسم لزام عن هارا إلى استخدام مصطلح

القدرات الحركية "للدلالة على مدى كفاءة الأداء

للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة

بنشاط رياضي معين.⁴⁰

2- ويعرفها "(وجيه محجوب) بأنها القدرات التي

يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل

المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة

أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية

والحسية والإدراكية"⁴¹

تعريف القدرات الحركية اجرائيا :

القدرات الحركية (الفيزيائية) هي مزيج من الخصائص

البشرية الفيزيائية والمورفولوجية التي ستلبي متطلبات أي

نشاط عضلي وتضمن فاعلية تنفيذها. ومختلف الأفراد

لديهم قدرات بدنية فردية منذ الولادة.

11. اهداف التربية البدنية و الرياضية :⁴²

1.11. الاهداف المعرفية :

• يتعرف الأوضاع والحركات الصحيحة للمحافظة على

القوام السليم.

• يفهم أهمية التعلم بالممارسة والتدريب الذاتي،

ويطبقها.

• يتعرف مفاهيم ومبادئ التعلم في تطوير أدائه

للمهارات الحركية.

• يتعرف قواعد و قوانين اللعب في الأنشطة التي

يمارسها.

• يميز بين المواقف المختلفة للعب وينفذ أنسب أداء

مهارى لكل منها.

- الذات.
- 5- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- 6- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.
- 7- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ومليكه ووطنه ومجتمعه بقوة وثبات.
- 8- العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية.
- توجيه البرامج:** ينبغي لكي تحقق برامج النشاط الرياضي أهدافها التربوية المأمولة توجيهها وفق ما يلي:
- 1- إبراز أهمية النشاط الرياضي في حياة أبنائنا الطلاب وغرس المفاهيم والقيم التربوية الفاضلة وفق تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف.
- 2- توجيه عنصر المنافسة بحيث لا تكون هدفا في حد ذاتها وإنما تكون وسيلة تربوية مشوقة وذلك بالتأكيد على المنافسات الشريفة والبعد عن مظاهر التعصب.
- 3- المساهمة في إعداد القيادات الواعية من الطلاب عن طريق إعطائهم الفرص الكافية للمشاركة في برامج الأنشطة من خلال لجان التنظيم والتحكيم والتسجيل. ويتحقق هذا من خلال :
- أ- الدورات التنشيطية:**
- يفضل إقامة الدورات التنشيطية في بداية

- يؤدي مجموعة من المهارات الحركية بكفاءة.
- يتقن أداء مجموعة من المهارات الحركية والرياضية المتخصصة.
- يكتسب القدرة على صنع القرار واتخاذ من خلال القياس المستمر لمستوى أدائه المهاري.
- 12. دور النشاط البدني في تنمية قدرات الطفل:**⁴³
- النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم .
- أهداف النشاط الرياضي:** يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال ما يلي:
- 1- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم لإيجاد المؤمن القوي.
- 2- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- 3- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- 4- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق

والتنافس في جو رياضي سليم ومن خلال تحقيق الأهداف التربوية من تعاون، كفاح، تحمل المسؤولية، القيادة، الروح، السلوك الرياضي، التعبير عن الذات، تكوين الهوية الرياضية، شغل أوقات الفراغ كما يعمل على التأكيد على الأهداف التعليمية وتدریس التربية الرياضية وتنمية اللياقة البدنية وتطبيق المهارات الرياضية.

تعتبر الأيام والحفلات و المناسبات الرياضية مهرجانات رياضية وترويجية مصغرة، تعكس الصورة الحقيقية من واقع التربية الرياضية بالمدرسة ومعارفه ومعلوماته وخبراته ومستويات التلاميذ الرياضية وسلوكهم وأحلامهم وروحهم الرياضية.

بالإضافة إلى دور إدارة المدرسة ومديرها ومدرسيها وتعاونهم وجمعية الأولياء وعلاقة البيت بالمدرسة لذا يجب الاهتمام بها ووضعها ضمن خطط التربية الرياضية بالمدرسة ويراعى في تنظيمها اشتراك جميع أفراد أسرة المدرسة (إدارة، أولياء أمور، مدرسين، تلاميذ، عمال). وتتضمن الأنشطة التنافسية والترويجية التي تصطبغ بالمرح والسرور ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإنه يجب أن ينطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم وعقل وروح .

و من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب العاديين والفئات الخاصة (المعوقين والموهوبين) وهذه الأهداف هي:

1- تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

الموسم الدراسي وفي الأنشطة الرياضية المختلفة بهدف تنشيط الحياة الرياضية بالمدرسة وانتقاء التلاميذ لتكوين الفرق الرياضية ويراعى في تنظيمها تخفيض زمن المباراة وعدد التلاميذ وتوضيح الشروط المنظمة للدورة والمحددة لطريقة تنظيمها ولذلك أسلوب تشكيل الفرق ويراعى أن تبدأ وتنتهي خلال يومين أو ثلاثة أيام على الأكثر

وتعتبر الدورات التنشيطية من انجح الأنشطة الرياضية الداخلية لما فيها من إثارة ومفاجآت وغيرها بالحماس وتعمل على الاحتكاك والتعاون بين التلاميذ وتعتبر مجال لجميع تلاميذ المدرسة للاشتراك فيها: لاعبين، حكام، منظمين، إذاعة، إعداد الملاعب والأدوات.

ب- مباريات ما بين الفصول:

تعتبر مباريات الفصول المجال التطبيقي المكمل لدرس التربية الرياضية والصورة الحية المعبرة عن نشاط مدرس التربية الرياضية ويراعى في تنظيمها وشروطها الجوانب التربوية والروح الرياضية والسلوك والخلق الرياضي السليم ومن خلالها يتحقق الكثير من أهداف التربية الرياضية والتي تتمثل في اكتساب الهوية وشغل أوقات الفراغ، الترويح، التدريب على القيادة، الاتزان، إبراز الطاقات الإبداعية، تنمية وتوظيف المهارات البدنية. هو النشاط الذي تشترك فيه المدرسة مع مدرسة أخرى أو نادي أو مؤسسة أو هيئة سواء كان ذلك رسمياً أو ودياً سواء كان داخل المدرسة أو خارجها.

وهذا النشاط يعمل على تنمية الولاء والانتماء لدى التلاميذ وحب المدرسة والاحتكاك والتعارف

❖ و حسب بومعرف نسيمة:

فإن النشاط الرياضي يسعى إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم من خلال ما يلي:⁴⁴

1- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

2- إكساب التلاميذ المهارات و القدرات الحركية التي

تستند إلى القواعد الرياضية والصحية، لبناء الجسم السليم

3 -نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة

الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

4- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب بإعطائهم

جرعات مناسبة من التمرينات المنمية للجسم، والمحافظة

على القوام السليم.

إضافة إلى :

1- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح

أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للطفل.

2- التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات

واستنفاد الطاقة الازتدة واشباع الحاجات النفسية

والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

3- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة،

مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس

والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.

4- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة

الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه

ومعايير الاجتماعية والأخلاقية، واكسابه روح التعاون

والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق

الفردية.⁴⁵

2- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الايجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.

3- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.

4- تنمية المهارات الحركية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.

5- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه .

ج- اللياقة البدنية :

مصطلح تعارف عليه علماء التربية الرياضية وهي عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

ولقد أصبح لزاما على إنسان القرن الواحد والعشرين

أن يبذل جهدا كبيرا ليصارع عبء الحياة ومشاكلها من

حلوها ومرها، فقد كان الإنسان في الماضي قبل عهد

الآلة والاعتماد على السيارات ، ذا كفاءة جسمانية

عالية ولياقة بدنية ممتازة اكتسبها من حياته اليومية

العادية ، والتي نبعد عنها اليوم كل البعد .فلقد كان

يحرث الأرض ويقطع الأميال مشيا على الأقدام.

وهناك العديد من التجارب والبحوث على

العديد من المهن التي تتميز بالحركة المحدودة كالموظفين

الذين تتطلب أعمالهم الجلوس على المكاتب فترات

طويلة وربات البيوت اللاتي لا يعملن بأيديهن

معتمدات على الآلة والحاديات ، وقد أسفرت النتائج

بأنه يكثر بينهم: أمراض القلب والشرايين والنزلات

الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك إلى

افتقاد هذه المهن إلى الحركة .

13. خاتمة :

● نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية يتوقف على إشراف أستاذ متخصص في التربية البدنية مما يساهم في جعل التلاميذ أكثر ميولا للنشاط الرياضي و أحسن تصرفا في سلوكاتهم و بالتالي أكثر ميولا لاكتساب المهارات و القدرات الحركية و تطويره و تنميتها.

لا يمكننا حصر الفوائد التي تنتج عن التطبيق والممارسة الصحيحة للتربية الرياضية والبدنية، حيث تكمن أهمية هذا الجانب على الفرد والمجتمع فيما يلي :

- تؤدي التربية الرياضية في حال التطبيق السليم لمبادئها على تنمية المهارات والسلوك الفردي والبدني الإيجابي لحياة الأشخاص، حيث تنمي لديهم الجانب التفكيري الحر.

- تمنحهم ما يسمى بالكفاية البدنية أي القوة الجسدية والعضلية والمرونة واللياقة اللازمة لممارسة كافة الأنشطة الحياتية الخاصة بهم دون تعب أو ملل وضجر.

- تعمل التربية الرياضية على إكساب الفرد الصحة النفسية السليمة والنظرة الإيجابية للحياة.

- تمنحه ردود الفعل والانفعالات المناسبة والمنطقية اتجاه الأشياء والمواقف الحياتية التي يعيشها

- تنمي التربية الرياضية لدى الشخص ما يسمى بالتخطيط والتفكير التكتيكي القائم على الذكاء وحساب المخاطر وتحديد احتمالات النجاح والفشل.

وينعكس ذلك إيجاباً على كافة مجالات حياته بما فيها الجانب الأكاديمي والجانب الاجتماعي.

كما ان.

● التربية البدنية و الرياضية من الوسائل المهمة في تطوير و تنمية مهارات الطفل ، باعتبارها مجال تربوي و حيوي للتطبيق العملي .

● تختلف درجة تطوير و تنمية المهارات الحركية للطفل من مؤسسة تربوية إلى أخرى و من أستاذ إلى آخر حسب الاهتمام و الوسائل البيداغوجية و الهياكل المتوفرة .

14. قائمة المصادر والمراجع:

- 12 - إبراهيم مقني ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص38.
- 13 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر، القاهرة ، 1998، ص35
- 14 - المرجع السابق، ص30.
- 15 - محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1968، ص24.
- 16 - محمد عوض، فيصل ياسين، مرجع سبق ذكره، ص 24.
- 17 - أحمد بن الشين ، مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد24، جامعة عمار ثليجي ، الاغواط، الجزائر ، جوان 2016م ، ص 197
- 18 - محمد عوض، فيصل ياسين، مرجع سبق ذكره، ص 24.
- 19 - أحمد بن الشين، مرجع سبق ذكره، ، ص، ص 197: 198.
- 20 - المرجع السابق، ص 198.
- 21 - المرجع السابق، ص 198.
- 22 - المرجع السابق، ص، ص: 198-199
- 23 - المنجد في اللغة و الاعلام، دار المشرق ، لبنان ، 1987، ص777.
- 24 - محمدى حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر ، 1987، ص20.
- 1 -- سميرة عبد الحسين كاظم ، المهارات الاجتماعية الأساسية للأطفال الملتحقين برياض الأطفال ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية، كلية التربية ، الأردن، 1990، ص 12.
- 2 - فؤاد البهي السيد ، الذكاء ، ط2، القاهرة ، دار التأليف، القاهرة، 1975، ص18.
- 3 - فاتح بوسنان ، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2011-2012، ص4.
- 4 - المرجع السابق ، ص 4.
- 5 - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2004، ص11.
- 6 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، القاهرة ، دار الفكر، القاهرة، 1998، ص، ص: 18-19.
- 7 - فاتح بوسنان، مرجع سبق ذكره، ص4.
- 8 - المرجع السابق، ص5.
- 9 - محمد الحماحمي، أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص، ص: 18-19.
- 10 - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر، القاهرة، 1998، ص34.
- 11 - محمد محمد الشحاة ، التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، المنصورة، 2007، ص31.

- 38 - حنفي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص15.
- 39 - محمد الشحات ، تدريس التربية الرياضية ، العلم و الايمان للنشر و التوزيع، مصر ، 2007، ص، ص: 185، 186.
- 40 - قاسم لزام ،موضوعات في التعلم الحركي ، مطبعة التعليم، العراق ، 2005، ص90.
- 41 - وجيه محبوب وآخرون ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الكتب والوثائق ،بغداد، 2000، ص57
- 42 - هدى حسن أحمد شوقي .، نجلاء عبد الحميد محمد المهدي، ، وثيقة التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، بدون سنة، ص 5،6.
- 43 MdrstNwarMhmwd/posts/391993887628992:0
- 44 - بومعروف نسيمه ، تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد80 ، سبتمبر2014م، ص 132.
- 45 - المرجع السابق ، ص ، ص:131-132.
- 25 - نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي ،التعلم الحركي ،دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل ، 1989، ص162.
- 26 - مفتي ابراهيم حامد ، المهارات الرياضية اساس التعلم و الدليل المصورة ،مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2002، ص180.
- 27 - محمدى حسين علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، مرجع سبق ذكره ،ص25.
- 28 - مفتي ابراهيم حامد ،مرجع سبق ذكره ،ص14.
- 29 - محمد يوسف شيخ ،الميكانيك الحيوية و علم الحركة ، نبع الفكر، مصر ، 1975، ص198.
- 30 - ابراهيم علاية ، اقتراح برنامج حركي لتنمية الذكاء الحركي لدى الأطفال ل-4-5 سنوات لرياض الأطفال، أطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة زيان عاشور ، الجلفة، الجزائر، (2019-2020)، ص، ص: 75-76.
- 31 - وجيه محبوب ، علم التطور الحركي منذ الولادة و حتى الشيخوخة ، الطبعة الاولى، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل، 1989، ص 150.
- 32 - المرجع السابق، ص 24.
- 33 - حنفي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 2002، ص87.
- 34 - غازي صالح محمود وآخرون، كرة القدم التدريب المهاري، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عملن ، ، 2012، ص26.
- 35 - وجيه محبوب، مرجع سبق ذكره، ص26.
- 36 - حنفي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره ،ص15.
- 37 - وجيه محبوب، مرجع سبق ذكره، ص27.