

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد لمين دباغين. سطيف2  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم الاجتماع

فرع علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة الدعم البيداغوجي بعنوان:

محاضرات في مادة :  
مدخل للنشاط البدني الرياضي

موجهة لطلبة السنة :السنة الأولى جذع مشترك

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إعداد الاستاذ: بن يونس أيمن

الرتبة العلمية: أستاذ محاضر "ب"

السنة الجامعية : 2023/2022 م

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الحجم الساعي	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
08	ساعة ونصف	ماهية النشاط البدني	01
17	ساعة ونصف	الأنشطة البدنية	02
19	ساعة ونصف	اللياقة البدنية	03
21	ساعة ونصف	أقسام اللياقة البدنية	04
22	ساعة ونصف	التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية	05
23	ساعة ونصف	أهمية ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة	06
25	ساعة ونصف	ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للمرأة	07
32	ساعة ونصف	النشاط البدني بالنسبة للمسنين	08
34	ساعة ونصف	النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية	09
46	ساعة ونصف	النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي	10
50	ساعة ونصف	النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي	11
59	ساعة ونصف	متطلبات مناهج النشاط البدني الرياضي من القيم	12

## محاضرات مقياس مدخل للنشاط البدني الرياضي

إن النشاط البدني الرياضي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، والنشاط البدني بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا في إعداد الأفراد صحيا وإجتماعيا وبدنيا وعقليا وإنفعاليا، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، اللياقة البدنية، المراحل العمرية، الأسس، القواعد.

الفئة المستهدفة: السنة الأولى جذع مشترك النشاطات البدنية والرياضية

الاختصاص الموجه:

السنة الأولى جذع مشترك ليسانس

وصف المقياس:

من خلال هذا المقياس سوف نتطرق إلى مجموعة من المحاور بداية من ماهية النشاط البدني الرياضي، ثم التطرق إلى الاسباب والمعايير وكذا خصائص الأنشطة البدنية والرياضية ثم اللياقة البدنية وكذا أقسامها كذلك التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية ثم التطرق إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية إلى الطفل والمرأة وكذا كبار السن .

الهدف العام:

أن يكون الطالب في نهاية دراسته للمقياس قادرا على معرفة ماهية النشاط البدني الرياضي وأهميته لكل مرحلة وكذا فهم اللياقة البدنية وتقسيماتها

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف الطالب على المفاهيم الأساسية للنشاط البدني الرياضي
2. أن يتعرف الطالب على الأنشطة البدنية
3. أن يحدد الطالب عناصر اللياقة البدنية
4. أن يحدد الطالب أقسام اللياقة البدنية

5. أن يشرح الطالب التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية
6. أن يتعرف الطالب على أهمية الأنشطة البدنية في مرحلة الطفولة
7. أن يتعرف الطالب على أهمية النشاط البدني للمرأة
8. أن يتعرف الطالب على فوائد النشاط البدني للمسنين
9. أن يستنتج الطالب النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية
10. أن يستنتج الطالب النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
11. أن يستنتج الطالب النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
12. أن يحدد الطالب على متطلبات مناهج النشاط البدني الرياضي من القيم

## مخطط المقياس:

### الوحدة الأولى: ماهية النشاط البدني

1. تعريف النشاط
2. تعريف النشاط البدني
3. تعريف النشاط البدني الرياضي
4. تعريف اللياقة البدنية
5. فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة البدنية

### الوحدة الثانية: الأنشطة البدنية

1. أسباب إختيار النشاط
2. معايير إختيار الأنشطة في التربية الرياضية
3. خصائص النشاط البدني للفئات العمرية

### الوحدة الثالثة: اللياقة البدنية

1. تعريف اللياقة البدنية
2. كيفية إكتساب اللياقة البدنية
3. العناصر المكونة للياقة البدنية

### الوحدة الرابعة: أقسام اللياقة البدنية

1. اللياقة البدنية على مستوى الأداء التنافسي
  - أ- اللياقة البدنية العامة
  - ب- اللياقة البدنية الخاصة
2. اللياقة البدنية من أجل الصحة

### الوحدة الخامسة: التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية

1. مفهوم تركيب الجسم
2. معلومات ونصائح هامة تتعلق بعلاقة اللياقة البدنية بكل من التمرينات والغذاء

### الوحدة السادسة: أهمية ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة

1. أهمية النشاط البدني للأطفال و: التغييرات، التأثيرات، والنتائج المتحصل عليها

### الوحدة السابعة: أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للمرأة

1. استعراض للنشاط البدني وتأثيراته على جسم المرأة من خلال نتائجه على مختلف الأمراض التي تصيبها

2. الرياضة أثناء فترة الحمل

### الوحدة الثامنة: النشاط البدني بالنسبة للمسنين:

1. أهمية النشاط البدني للمسنين ودوره في الحفاظ على صحة المسن

### الوحدة التاسعة: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

1. مكانة النشاط البدني في المنظومة التربوية

### الوحدة العاشرة: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

1. تعاريف النشاط اللاصفي الداخلي

2. أنواع النشاط الداخلي

3. أهداف النشاط الرياضي الداخلي

4. متطلبات النشاط الرياضي الداخلي

5. واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الرياضي الداخلي

### الوحدة الحادي عشر: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

1. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

2. أنواع النشاط الخارجي

3. نشاطات الفرق المدرسية

4. النشاطات الخلوية

5. أهداف النشاط الرياضي الخارجي

6. مميزات النشاط الخارجي

7. أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي الخارجي

8. أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية الخارجية

9. واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية تجاه النشاط اللاصفي الخارجي

المحور الثاني عشر: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية

1. متطلبات مناهج التربية البدنية والرياضة من القيم

2. أهمية القيم الاجتماعية بالنسبة للفرد

3. أهمية القيم الاجتماعية للجماعة والمجتمع

## المحور الأول: مدخل إلى ماهية النشاط البدني الرياضي

### المحاضرة الأولى: - تعريف النشاط البدني الرياضي، اللياقة البدنية

#### - فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي

## المحاضرة الأولى مدخل إلى ماهية النشاط البدني الرياضي:

### تعريف النشاط:

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>1</sup>

### تعريف النشاط البدني :

يعتبر النشاط البدني مفهوماً أكثر إتساعاً من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني<sup>2</sup> يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والحمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض علماء العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي الذي يشمل أنواع وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز irasen الذي يعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.

<sup>1</sup> محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996، ص12

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 2004، ص29



## تعريف النشاط البدني الرياضي:

وهو عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من إتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعها على الجانب الصحي والبدني فقط بل تتعداه إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية، الحركية والمهارية وفي كل هاته الجوانب تتشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا<sup>1</sup>

هو ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي<sup>2</sup>. هو أحد أوجه النشاط عموما وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغيرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة، يتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والخصم والقيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من أجل ذلك.

يدرس الترويح عن النفس، يخدم المستوى العالي إذا ما كان متخصصا والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي<sup>3</sup>

هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم اثربولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان<sup>4</sup>.

## 2-وظائف النشاط البدني الرياضي:

أ-النشاط البدني لصيانة الصحة وتحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان والمجهودات البدنية الاعتيادية، هي محدودة ومتكررة،

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12

1. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء2، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص65

2. أبو علاء احمد ع - الفتاح و أحسن نصرالدين سيف: فزيولوجيا اللياقة البدنية، دارالفكر العربي، القاهرة 1993،

ص76

3. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت 1990 ص123

وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته ويقع فريسة للأمراض المزمنة مثل السمنة، ويشتكى من أمراض لم يكن يشتكى منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، والأمراض التنفسية، ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض لكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة إلى انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، و بالتالي عدم القدرة على القيام بواجباته الإنسانية، لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة

للياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات<sup>1</sup>.

ب-النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة:

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم، ومن نشاط يعود عليهم بالصحة والعافية، ورغم وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارة وغيرها، إلا أنه يجب أن يكون نشاط رياضي كوسيلة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة<sup>2</sup>.

ج-النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية:

لا يقتصر النشاط الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فرصا لاقتراب من بعضهم فقط، وإنما يساعدهم على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية<sup>3</sup>.

د-النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة، التي تساهم بدرجة أن السرعة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من الوحدة والتوتر العصبي، ويرى المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن نحد من وطئتها عن طريق النشاط البدني.

هـ-النشاط البدني لتحسين الوظائف الحيوية:

يؤدي النشاط البدني إلى تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل خلايا الجسم، لإطلاق الطاقة اللازمة لإرادة الرياضي، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة نشاط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشارك في عمليات التمثيل الغذائي، ويتوقف تقدما لمستوى الوظيفي للفرد على مدى الاستجابة لتلك التغيرات، بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> عبد العظيم قياز: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، الإسكندرية، محلية التربية البدنية والرياضية، 1980، ص39

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد وبجي المنصوري: الذكاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 1969، ص103

<sup>3</sup> عبد العظيم قياز: نفس المرجع، ص15

<sup>4</sup> بهاء الدين إبراهيم السلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992، ص40

## شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي:

أ- شروط جسدية:

تتمثل في سلامة الجسم، ويستند على ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية، وقدراته لممارسة أي نشاط بدني رياضي، وتتضمن سلامة الجسم كل من النظر، القلب، اللوزتان، الشم، الغدد، الرئتان، العظام، العضلات الطول والوزن والحالة العصبية، والتي تشترطها ممارسة النشاطات البدنية، في حين الأفراد الذين يتكون لديهم انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم.

ب- شروط ذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي، أو استعداد الفرد وميوله ورغبته في ممارسة النشاط البدني الرياضي، وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميوله لأداء هذا النوع من الرياضة.

ج- الشروط المادية:

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية، كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم، لكي يمارس النشاط البدني الرياضي، ويجب مراعاة بعض العوامل تتمثل في:

-مراعاة نمو الأطفال والأفراد.

-الجنس.

-المستوى العلمي.

-المناهج.

## مستوى النشاط البدني:

إن قياس مستوى النشاط البدني لدى الفرد يعني تحديد مقدار الطاقة المصروفة من قبله، خلال النشاط البدني الاعتيادي اليومي أو الأسبوعي.

إن النشاط البدني يلعب العديد من الأدوار منها حرق السعرات الحرارية وبناء كتلة عضلية خالية من الدهون، كما يؤثر النشاط البدني على توزيع الدهون في الجسم والتحسين في الحالة السيكلوجية، وقد ثبت علميا أن ممارسة النشاط البدني بشكل دوري يقلل من خطر الإصابة بأمراض السمنة وشرابين القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم والسكري.

مما سبق نجد أن النشاط البدني يعتبر عاملا مهما في التخلص من السمنة أو تفاديها، إذ وجب علينا معرفة مستوى النشاط البدني الخاص بالفرد، حيث يعطينا مؤشرا على احتمال حدوث السمنة وأسباب

حدوثها وكيفية التخلص منها وتفاديها<sup>1</sup>.

### أهمية قياس مستوى النشاط البدني

توفير بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني لدى أفراد المجتمع، وتساعد على رصده دوريا ومعرفة علاقة ذلك الخمول بالعديد من الأمراض المصاحبة لنقص الحركة كالسمنة، كما أن متابعة مستويات النشاط البدني بصورة دورية ومنظمة يساعد على معرفة نمط النشاط البدني لدى أفراد المجتمع عامة، مما يساعد على اكتشاف ظاهرة الخمول مبكرا والتدخل الفوري لتعديل المستويات المنخفضة من النشاط البدني لدى الأفراد.

ولا تقتصر أهمية قياس مستوى النشاط البدني على الأفراد الأصحاء بل يتعداهم إلى الأفراد الأكثر عرضة إلى الإصابة بأمراض قلة الحركة، وفي مقدمتها زيادة الوزن والسمنة.

وتظهر أهمية قياس مستوى النشاط البدني في وضع الإستراتيجيات أو البرامج اللازمة والضرورية للتخلص من مشاكل قلة الحركة والخمول البدني، حيث استندت العديد من المنظمات العالمية عامة والعربية خاصة في إدراج أهمية قياس مستوى النشاط البدني من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها، والتي توجت بمجموعة من التوصيات التي تعتبر بمثابة الحلول الأنسب لأمراض قلة الحركة وخاصة البدانة.

### توصيات بشأن ممارسة النشاط البدني:

لقد تم إخضاع منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم كالمركز والجمعية الأمريكية لطب القلب والكلية الأمريكية (CDC) الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها للطب الرياضي والجمعية الأوروبية لطب القلب، عن إصدار توصيات تحث فيها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل المساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي في دول العالم الصناعية والنامية على حد سواء، وتتلخص أهم التوصيات فيما يلي:

- أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد العضوية والنفسية .
- ضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس يومية في التربية البدنية

<sup>1</sup>هزاع محمد بن الهزاع: ما أهمية قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان، المجلة العربية للغذاء . والتغذية، مركز البحوث بكلية التربية، المملكة العربية السعودية، 2004 ، ص 34، 33

و تكون ذات كفاءة وجودة عالية.

- ينبغي أن تتضمن مناهج التربية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط.
- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة لهم.
- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني، كالساحات الرياضية وغيره.

### مستويات النشاط البدني الموصى بها من أجل الصحة لفئة العمرية من 5 إلى 18 سنة:

تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية اللعب أو المباريات أو الألعاب الرياضية أو التنقل أو الترفيه أو التربية البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة والمدرسة والأنشطة المجتمعية، ومن أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية يوصى بما يلي:

ينبغي أن يزاوّل الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 18 سنة، مجموع 60 دقيقة على الأقل يوميا من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة. تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) (والعظام ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع. ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن 60 دقيقة يوميا حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية<sup>1</sup>.

### تعريف اللياقة البدنية:

يعرفها هوكي "hoekey" 1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

<sup>1</sup> منظمة الصحة العالمية: التوصيات بشأن النشاط البدني من أجل الصحة، 2010

يعرفها كلارك 1976clarke على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لامبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ

يعرفها ليندسي وكروين corbin and lindsey على أنها قدرة الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية، وهي تتكون من إحدى عشر مكونا مختلفا كل واحد فيهم يساهم في الارتفاع بمستوى لكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد عامة.

الفوائد المرتبطة	الفائدة الرئيسية
تقوية عضلات القلب/إنخفاض معدل ضربات القلب،/زيادة الأوكسيجين إلى المخ/تأجيل حدوث تصلب الشرايين	تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي والصحة
تحسين دورة الجهاز العصبي/تحسن دورة القلب/مقاومة الضغط الإنفعالي/تحسين مخاطر إصابة القلب بالسكتة القلبية/نقص مخاطر إرتفاع الضغط/زيادة كمية الأوكسيجين في الدم	تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي والصحة
تحسين كفاءة الجسم/إنخفاض احتمال الإصابة للعضلات نقص مخاطر آلام أسفل الظهر/تحسن الأداء في الأنشطة الرياضية/إستعادة الشفاء بسرعة بعد العمل الشاق/تحسين مقدرة الجسم على مواجهة الطوارئ	تحسين القوة والتحمل العضلي
زيادة كثافة العظام/نقص احتمال الإصابة	تحسين العظام
نقص مخاطر إصابة القولون/نقص مخاطر إصابة الجهاز التناسلي والصدر	السرطان
نقص الاصابة بالبول السكري للبالغين/تحسين نوعية الحياة لنمط البول السكري	البول السكري
تحسين كفاءة الجسم/تقليل القابلية للمرض/تقليل الاتجاه السلبي لمفهوم الذات نحو الجسم	زيادة كتلة نحافة الجسم وتقليل نسبة الدهون
المقدرة على الاستمتاع بالفراغ/تحسين نوعية الحياة/تحسين المقدرة على مواجهة مثيرات الضغوط	مقاومة التعب
التخلص من الاكتئاب/تحسين عادات النوم/نقص أعراض الضغط/القدرة على الاستمتاع بالفراغ/ التحسن في العمل	نقص التوتر العقلي

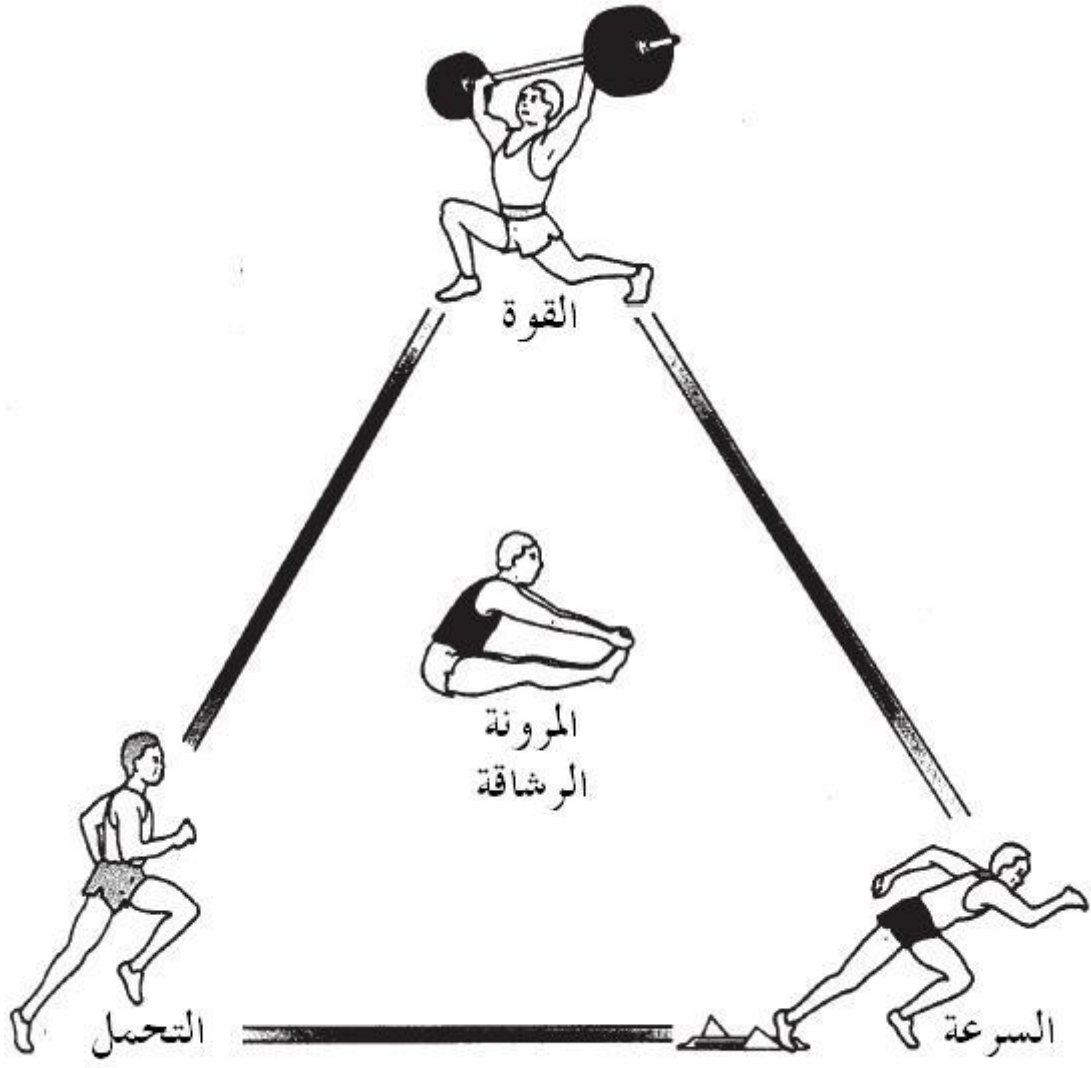
## فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية:

كما أن هناك بعض الفوائد الأخر نذكر منها:

- التفاعل الاجتماعي: من خلال تحسين نوعية الحياة للفرد
- فرص خبرات النجاح: تحسين مفهوم الذات، معرفة القدرات الشخصية، تحسين الإحساس بالسعادة
- تحسين المظهر: تحسين البناء الجسماني، تحسين القوام، التحكم في نسبة الدهون
- نقص التأثيرات الناتجة عن التقدم في السن: تحسين مقدرة وكفاءة الجسم في الحياة اليومية، تحسين الذاكرة قصيرة المدى، مقاومة الأمراض...
- تحسين المرونة: المزيد من كفاءة العمل، نقص احتمال إصابة العضلات، نقص احتمال إصابة المفاصل، نقص احتمال مشكلات أسفل الظهر، تحسن الأداء الرياضي<sup>1</sup>



<sup>1</sup>أسامة كامل راتب: مرجع سبق ذكره، ص 103



(عناصر التدريب واللياقة البدنية)



## المحور الثاني: الأنشطة الرياضية

### المحاضرة الثانية: - معايير الأنشطة البدنية

#### - خصائص النشاط البدني للفئات العمرية

### المحاضرة الثانية الأنشطة الرياضية:

إن ما يجب على الرياضي أن يختار النشاط البدني الممارس بطريقة مناسبة فعليه أن يحدد الأهداف و الأغراض المراد تحقيقها فالحاجة إلى إختيار النشاط ضرورة حيوية يجب الاهتمام بها للأسباب التالية:

- 1- إختلاف الممارسين من حيث النشاط
- 2- عدم وجود نشاط واحد لكل الممارسين
- 3- إختلاف الممارسين من حيث الجنس
- 4- التلاؤم مع الميول والرغبات والاستعدادات
- 5- إختلاف الممارسين من حيث القدرات

### معايير إختيار الأنشطة في التربية الرياضية:

أولاً: المعايير الرئيسية لإختيار الأنشطة

- 1- أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية
- 2- أن تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة
- 3- أن تتماشى مع فلسفة المجتمع الذي ستنفذ فيه وكذلك العمر الزمني للممارسين
- 4- أن تتماشى مع قدرات الممارسين والميول والرغبات والاستعدادات وكذا الإمكانيات المتاحة

ثانياً: المعايير الثانوية لإختيار الأنشطة

- 1- أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة
- 2- أن تكون الأنشطة مشوقة بشكل عام
- 3- أن يكون النشاط مقبولاً من جانب المجتمع<sup>1</sup>

<sup>1</sup> مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2002، ص73

خصائص النشاط البدني للفئات العمرية:

الأهداف الرئيسية	الفئة العمرية
النمو والتطور البدني الأمثل / التوافق النفسي الجيد/ تطور الميول والمهارات لأسلوب الحياة النشط عندما يصبح راشدا / تقليل مخاطر العوامل المرتبطة بأمراض القلب.	1 سنة إلى 14 سنة
النمو والتطور البدني الأمثل/التوافق النفسي الجيد/تقليل مخاطر العوامل المرتبطة بأمراض القلب المزمنة/تطوير الميول والمهارات لأسلوب الحياة النشط على أساس أنه أصبح راشدا.	من 15 سنة إلى 24 سنة
الوقاية والعلاج من مخاطر أمراض القلب/المحافظة على التكوين الجسماني الأمثل /تدعيم الكفاءة النفسية/الحفاظ بالتكامل العضلي الهيكلي.	من 25 سنة إلى 65 سنة
الاحتفاظ بالقدرة الوظيفية العامة للجسم/الاحتفاظ بالتكامل العضلي الهيكلي/تدعيم الكفاءة النفسية/الوقاية والعلاج من أمراض القلب <sup>1</sup>	الكبار من 65 سنة فما فوق

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب: مرجع سبق ذكره، ص 448-449

## المحور الثالث اللياقة البدنية

### المحاضرة الثالثة: - اللياقة البدنية

#### - عناصر اللياقة البدنية

هنالك اختلافات عديدة في تعريف اللياقة البدنية :

- وهي القدرة على أداء المهام، القدرة على أداء العمل اليومي والنشاطات الأخرى مع طاقة إضافية للحالات الطارئة، غياب المرض.

- قدرة إستعاب القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات للعمل بأقصى إمكاناتها<sup>1</sup>

#### كيفية اكتساب اللياقة البدنية:

وهي كما هو معروف صفة تكتسب بالمدامومة والاستمرار، وهو ما يطلق عليه التدريب والذي يمكن أن يأتي بشماره عن طريقتين:

أولاً: التدريب يؤدي إلى تغييرات محددة ومعينة ومحسوبة إلى ديناميكية الكثير من أجهزة الجسم ووظائفه الفسيولوجية وعادة ما تكون أهم المتغيرات في الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وعموماً فإن التغييرات تحدث بصرف النظر عن نوع وطريقة ممارسة هذا التدريب، وعندما تحدث فإنها تؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة

ثانياً: يؤدي مزاوله التدريب إلى إحداث تطورات أخرى في الجهاز العضلي والعصبي والمفصلي تجعل الفرد يكتسب مهارات خاصة تساعد على أن يكون لائقاً للممارسة نوع معين من النشاط البدني، وهذه المهارات والقدرات هي ما نسميه بالمهارات الأساسية للاعب

واللياقة البدنية تكتسب أساساً بالتدريب، ولكن هنالك عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر في تنمية اللياقة والمحافظة عليها أهمها: السن، البناء الجسمي، التغذية، الحالة الصحية العامة، إصابة الفرد بأمراض وراثية أو مكتسبة.<sup>2</sup>

#### العناصر المكونة للياقة البدنية:

القوة العضلية: وهي مقدار ما يكون لدى العضلات من قوة تساعد على التغلب على المقاومات الخارجية باختلاف أنواعها. أو هي "القدرة على مقاومة خارجية باختلاف أنواعها"

<sup>1</sup> علي محمد عايش أبو صالح، غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، 2009، ص22

<sup>2</sup> زكي محمد محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2010، ص17

- 1- السرعة: وهي قدرة الفرد على أداء حركات من نوع واحد وبتكرار في أقصر زمن ممكن وقد تكون هذه الحركات ينتقل الجسم أو عدم إنتقاله
- 2- التحمل: ويقصد به القدرة على بذل الجهد للتغلب على مقاومة وتكون هذه القدرة مرتبطة بتكرار الأداء للعمل أو النشاط المطلوب ويتطلب القدرة على مواجهة التعب وذلك بأداء إنقباضات عضلية متتالية للقدرة على التغلب على مقاومات أخرى ذات شدة متوسطة أو أقل من القصوى.
- 3- المرونة: وهي القدرة على تحريك المفاصل بسهولة لأقصى مدى ممكن
- 4- الرشاقة: هي قدرة الفرد على تغيير إتجاهه والتحكم في أدائه بالسرعة الممكنة من مكان لآخر بخفة وحيوية سواء كان ذلك التحرك على الأرض أو في الهواء.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مرجع سبق ذكره، ص 91، 90.

## المحور الرابع: أقسام اللياقة البدنية

### المحاضرة الرابعة أقسام اللياقة البدنية:

من الأهمية البالغة أن يتمتع الفرد بمستوى معين من اللياقة البدنية حتى يتمكن من القيام بواجباته الحياتية، ويمكن أن نميز بين شكلين من أشكال اللياقة البدنية:

#### أ- اللياقة البدنية على مستوى الأداء التنافسي:

وهي اللياقة البدنية المطلوبة للاعبين المنتظمين في برامج تدريبية عالية المستوى والذين يشاركون في بطولات تنافسية مختلفة، حيث تعد اللياقة البدنية للاعب ركن ومطلب أساسي للإنجاز، وكذلك أهميتها في تعليم المهارات الحركية وتطويرها في جميع أشكال الأنشطة الرياضية المختلفة، ونظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية وتميز كل منها بمتطلبات ومستويات مختلفة في بعض العناصر البدنية والحركية دون غيرها يمكن تقسيم هذا النوع من اللياقة البدنية إلى:

#### 1- اللياقة البدنية العامة:

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مستوى وكفاءة عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل وبصورة متزنة دون النظر إلى نوع النشاط التخصصي، وهي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة.

#### 2- اللياقة البدنية الخاصة:

وهي العملية التي يتم من خلالها رفع مكونات اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع النشاط التخصصي لأعلى مستوى ممكن، حيث أنه لكل نشاط رياضي طبيعة خاصة تفرض على اللاعب تنمية متطلبات خاصة تخدم طبيعة اللعبة التي يمارسها الفرد.

#### ب- اللياقة البدنية من أجل الصحة:

وهي اللياقة البدنية التي يحتاجها الفرد العادي من أجل التمتع بلياقة صحية لجسمه بحيث يكون قادرا على أداء الواجبات اليومية وبقي جسمه من الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> حازم النهار، معتمد الشطناوي وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2010، ص 36، 35

## المحاضرة الخامسة: التركيب الجسماني وعلاقته باللياقة البدنية

### أ- مفهوم تركيب الجسم:

يعرف تركيب الجسم بأنه "العلاقة النسبية لكل العضلات، والدهون، والعظام، والأنسجة الأخرى التي يشمل عليها جسم الشخص.

إن العلاقة النسبية للدهون مع باقي مكونات الجسم تشكل محورا هاما في مفهوم تركيب الجسم، نظرا لارتباط الدهون بالعديد من المشكلات الصحية، فإذا كان الشخص سمينا أكثر من اللازم أو نحيفا أكثر من اللازم، فإن ذلك قد يوقعه في مشكلات صحية.

في إحدى الإحصائيات التي أجريت على الراشدين حول السمنة والنحافة في المجتمع الأمريكي، إتضح أن هنالك 18% من المفحوصين أنحف من القدر المناسب، بينما كان 23% من مستوى مقبول بين السمنة والنحافة، وكان 59% منهم على درجة كبيرة من السمنة

ب- معلومات ونصائح هامة تتعلق بعلاقة اللياقة البدنية بكل من التمرينات والغذاء:

1- أكثر الوسائل فعالية في إنقاص الوزن هي تركيبة مزدوجة من التمرينات المنتظمة والوجبات الغذائية المفيدة

2- كل التمرينات البدنية الجيدة والعادات الغذائية السليمة يمكن أن تكون مفيدة في الوصول إلى التركيب المقبول

3- التمرينات البدنية أكثر أسلوب فعال لإنقاص دهون الجسم

4- التمرينات البدنية التي تؤدي لفترات طويلة هي الأكثر فاعلية في فقد دهون الجسم

5- ليس بالضرورة أن تزداد كمية الغذاء مع زيادة التمرينات البدنية لتتناسب مع السعرات الحرارية المفقودة خلال ذلك النشاط<sup>1</sup>

<sup>1</sup>مفتي حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة 2010، ص313-326، 323

## المحور الخامس: النشاط البدني في مرحلة الطفولة

### المحاضرة السادسة حول أهمية ممارسة الرياضة في مرحلة الطفولة

أن ممارسة التمارين الرياضية تعتبر إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة التي يصاب بها شخص مع التقدم في العمر مثل (السكري، وضغط الدم والكولسترول وأمراض القلب والسمنة.....) وهذا يجعل لممارسة الأنشطة الحركية إبتداءً من مرحلة الطفولة المبكرة أهمية خاصة.

● إن مزاولة النشاط البدني يمكن أن تساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل

● السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد

● رفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين

● يهيئ اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية

● إن ممارسة الرياضة للطفل لا تؤدي فقط إلى إبعاده والحفاظ على صحته فحسب لكن أيضا يعلمه تحديد الهدف، المبادرة، الالتزام، والعمل وسط الفريق....

● ممارسة النشاط البدني للطفل تزيد من قدرة الطالب على التعلم وذلك من خلال تأثيراته على القدرات العقلية

● إن ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية تساعد الأطفال والمراهقين على تكوين بعض المهارات مثل العمل الجماعي وضبط النفس والروح الرياضية والقيادية والاجتماعية، في حين إن عدم الانضمام إلى الأنشطة الترويحية والرياضية قد يسهم في جعل الشباب أكثر عرضة لجماعات ورفاق السوء وإدمان المخدرات والعنف

● إن المشاركة في اللعب الجماعي والألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية سواء في المدرسة أو في وقت الفراغ أمر أساسي للنمو الصحي للأطفال والشباب وتساهم في تحقيق الصحة الجيدة من خلال :

- زيادة حساسية الجسم للأنسولين

- إنخفاض نسبة الشحوم في الجسم

- تحسين كفاءة القلب والأوعية الدموية

- تحسين الحالة النفسية للطفل
- الشعور بالإنجاز والاستطاعة<sup>1</sup>



<sup>1</sup> ساهر حنا بولص:ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن، 2014، ص387، 385.



## المحور السابع: النشاط البدني لدى المرأة

### المحاضرة السابعة حول أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بالنسبة للمرأة

يمكن أن تؤدي المواظبة على ممارسة النشاط البدني إتباعه بالعادات الغذائية الجيدة إلى تحسين صحة المرأة، وأن تساعد على وقايتها من كثير من الأمراض والأحوال التي تمثل أسبابا رئيسية للوفاة والعجز، في مختلف أنحاء العالم، وللنشاط البدني المنتظم فوائد عديدة بالنسبة للمرأة:

- يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية
- يعمل على تخفيف حدة الكرب والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة وهو أمر مهم جدا بالنسبة للنساء لان إصابتهن بالكآبة تساوي ضعفي إصابة الرجال سواء في البلدان المتقدمة أو النامية
- كما يساعد النشاط البدني على بناء تقدير الذات والشعور بالثقة والاندماج في المجتمع.
- كما يمكن أن يساعد النشاط البدني إل حد بعيد على الوقاية من تخلخل العظام وتدبيره تدبيرا علاجيا

- يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان القولون .
- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالداء السكري.
- يساعد على تخفيف الوزن مما يؤدي إلى التقليل من الإصابة بالسمنة .
- تكسب الجسم المرونة أي قدرة المفاصل على الحركة، كما أن المرونة علامة من علامات جمال الجسم وصحته ورشاقتة وشبابه
- يعمل النشاط البدني المنتظم على إصلاح قوام الجسم كإخناء العمود الفقري
- يساعد أيضا على تخفيف التوتر النفسي وتقلل من آثاره الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إفرازه إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
- النشاط البدني يساعد على الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية بما فيها، المرض القلبي، ضغط الدم المرتفع، السكتة القلبية
- النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي المناسب يمثل واحدة من أنجح وسائل مكافحة السمنة والحفاظ على وزن مثالي لجسم المرأة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ساهر حنا بولص: مرجع سبق ذكره، ص415، 413

## الرياضة والمرأة الحامل:

تحدث تغييرات كثيرة في جسم المرأة أثناء فترة الحمل فيسيولوجيا وتشريحيا مما يسبب لها بعض المشكلات البدنية منها: آلام الظهر وزيادة الإطالة في الأربطة وآلام الركبتين وتجمع السوائل وغيرها، لذا ينصح معظم الأطباء المرأة الحامل بضرورة أداء تمارين خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والحوض والساقين والقدمين خلال فترة الحمل للوقاية وعلاج المشاكل الصحية الناتجة عن هذه التغيرات التي تحدث في جسم المرأة بدون مضاعفات والتي قد تؤثر على الأم والجنين خلال فترة الحمل.<sup>1</sup>

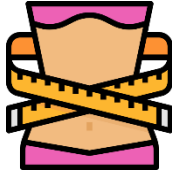
### فوائد اللياقة البدنية للمرأة الحامل



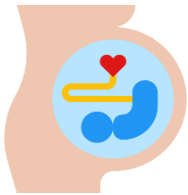
- تخفيف آلام الحمل



- زيادة مرونة أعضاء الجسم، لتصبح هذه الأعضاء أكثر مرونة وقوة استعدادا للولادة



- المحافظة على الوزن المثالي



- تنشيط الدورة الدموية الذي يساعد بدوره على نمو الجنين بشكل طبيعي



- زيادة الثقة بالنفس

<sup>1</sup>حازم النهار، معتمد الشطناوي وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص185

فوائد المشي أثناء الحمل<sup>1</sup>



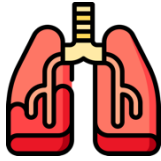
تخفيف الإمساك



تسهيل عملية التنفس



تنقية الدم



تحسين وظيفة الرئتين



تحسين وظيفة الأمعاء

<sup>1</sup> جامعة الامام عبد الرحمان بن فيصل، مجلة مستشفى الملك فهد الجامعي، الرياض، 2020، ص9



### أنواع الرياضة المناسبة وطبيعة المرأة

أثبتت الدراسات المتخصصة في التربية الرياضية، والمتعلقة بدراسة الفروق بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضي، أن هنالك إختلافا في مستوى الأداء الرياضي بين الرجل والمرأة قد يرجع إلى الاختلافات التشريحية والبيولوجية والفيسيولوجية بين الجنسين وهي تظهر واضحة بالنسبة للطول والوزن كما أن الهيكل العظمي للذكور أكبر حجما وأكثر صلابة وكثافة من الإناث وهنالك إختلاف في إرتفاع الثقل بين الجنسين لصالح الرجل ويرجع هذا إلى جذع الأنثى وقصر أطرافها مقارنة بالذكر كما تتميز بالحوض العريض، بينما الرجل بالكتف العريض، مما يؤدي إلى تفوق كل منهما برياضات معينة كما أن تركيب جسم الأنثى يتميز بأن نسبة النسيج الدهني يزيد عن الرجل، بينما يزيد النسيج العضلي بالنسبة للذكر عن الأنثى .

وقد أجريت دراسة مقارنة بين إثنين وأربعين عداة وعداءة فأظهرت النتائج أن النساء يتعبن بدرجة أقل من الرجل وخصوصا في السباقات الطويلة فإن قوة الرجل المخزونة في العضلات تنفذ بسرعة أكثر مما هو عند النساء، وقد علل ذلك بسبب وجود طاقة طبيعية في الشحم بدرجة تفوق ما عند الرجال

بعشرة بالمائة على الأقل لأن الشحم مهم كوقود للجسم فإن النساء يستطعن الركض لمسافة طويلة دون أن ينفذ هذا الدهن الطبيعي

أما بالنسبة لوظائف الأعضاء الداخلية والكفاءة الفيسيولوجية، فإن عدد ضربات قلب الأنثى أقل من الذكر بحوالي (10-15) ضربة بالدقيقة

كما أن حجم قلبها أصغر، فإن كمية دفع الدم وحجم الضربة أقل من الذكر، مما يؤثر بشكل سلبي على معدل ضربات القلب خلال النشاط البدني، حيث إن قدرة تحمل المرأة أقل من قدرة تحمل الرجل، إلا أن النساء يمتلكن قدرا أكبر من الرجال في صفة المرونة

كما أن هنالك إختلافا في الوظائف النفسية والقدرة على إستهلاك الأوكسجين، نتيجة للإختلاف في البناء الأساسي للأجهزة العاملة، يؤدي إلى وجود فروقات بين الجنسين في كفاءة الوظائف الجسمية ويرى العلماء المختصون أن المرأة أكثر إحتياجا لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الرياضة بصورة أكثر من الرجل فطبيعة الحياة الفيسيولوجية عند المرأة والمثثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي بهذا يتبين أن هناك فروقا بين الرجل والمرأة ومهما كانت هذه الفروق أو الاختلافات بين الرجل والمرأة تبقى أوجه التشابه بينهما أكثر من أوجه الاختلاف، وإذا كان الرجل أسرع أو أقوى منها فهذا لايعني أن النساء أقل قدرة من الرجال في الرياضة.

ويمكن القول أن إمكانيات وكفاءة المرأة الرياضية هي نصف من إمكانيات الرجل من الناحية البدنية والحركية هذا ما تدل عليه المقارنة بين الأرقام العملية في مسابقات ألعاب القوى أو السباحة للرجال والسيدات.

ورغم ذلك يجب أن يفهم أن المرأة ليست أقل أو أكثر قدرة من الرجال بل أنها تختلف عنه لذلك يجب أن تمارس الرياضة المناسبة للنواحي التكوينية والوظيفية لها، ومن هنا فقد قسم علماء التربية الرياضية من المتخصصين في الرياضات النسائية أنواع الرياضة التي يمكن للمرأة ممارستها إلى نوعين:

### النوع الأول: الرياضة التي تناسب المرأة :

لاحظ العلماء أن البنات يتفوقن في أنشطة تناسب مع طبيعتهن وإمكاناتهن وعليه يمكن للمرأة أن تمارس الرياضة التي تتوافق مع إستعداداتها وقدراتها الرياضية على النحو التالي:

أ- الرياضات الترويحية: يمكن للمرأة أن تمارس أي نوع من أنواع الرياضات لغاية الترويح، وفق قواعد وتعليمات خاصة

ب- الرياضات التنافسية: مثل كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وتنس الطاولة، والاسكواش ركت، والمبارزة، وألعاب القوى وغيرها

### النوع الثاني: الرياضة التي لا تناسب المرأة:

وهي بعض أنواع الرياضات والمسابقات، التي لا تناسب وطبيعة المرأة التكوينية، فيجب عليها أن تتدرب بشكل يتناسب والنواحي التكوينية والوظيفية لها وليس أن تطبق نفس التجارب التي تطبق على الجنس الآخر، علما أن إمكانات الجسم لدى المرأة يمكن أن تتصاعد بالتدريب وأن نسبة الفروق بينها وبين الرجل يمكن أن تتحسن ولكن لا تنزل تماما ولذلك ينصح الخبراء والمختصين بإبعاد المرأة عن المنافسات التي تستمر بعنف لمدة طويلة مثل الجري أكثر من 1000 متر، وإستمرارية تدريب القوة العضلية ذات الأثقال الكبيرة، كرفع الأثقال، والملاكمة، والمصارعة، وكرة القدم، وكمال الأجسام وغيرها.....

### الفارق بين ممارسة الرياضة وإحترافها:

لبيان الفارق بين ممارسة الرياضة وإحترافها نحتاج لبيان حقيقة ممارسة الرياضة، ثم حقيقة إحترافها، وذلك لأن تحديد المفاهيم يساعد في تعميق فهم الموضوع

1- حقيقة ممارسة الرياضة:

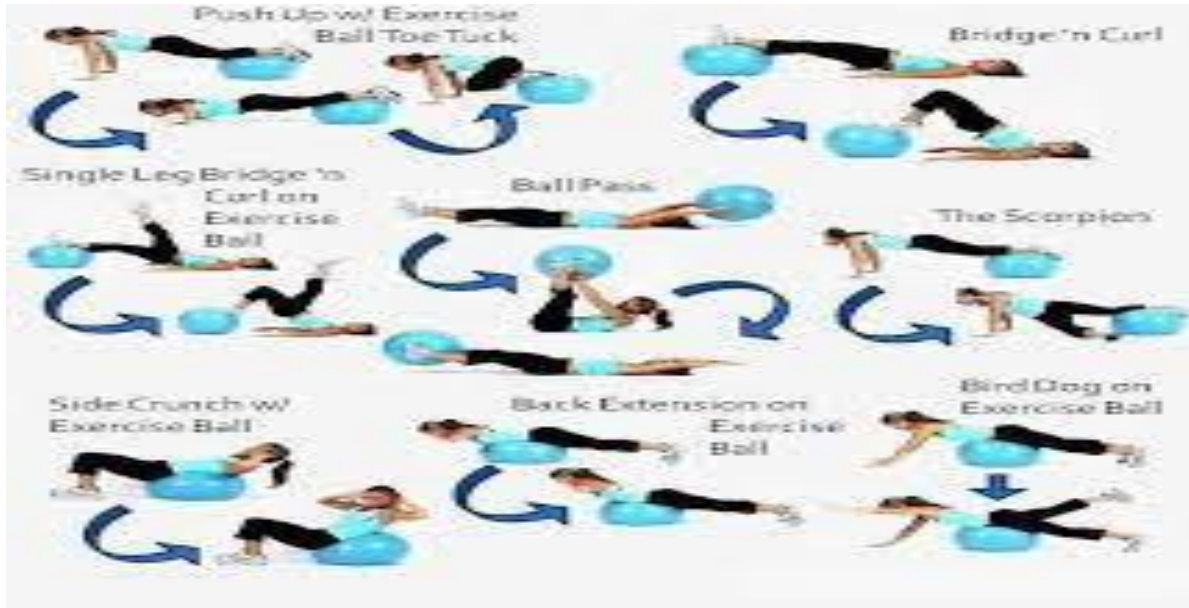
ممارسة الرياضة هي ذلك النشاط الجسماني الذي يقوم به الفرد لتليين البدن وتذليله وتطبيعته لأداء مهمات معينة أو هي نشاط بدني تتوفر فيه صفة اللعب وتتضمن تنافسا مع الذات أو الغير أو هي العمليات والمسابقات الحركية والمعنوية المتكاملة ، التي تستهدف بناء الانسان جسديا وروحيا، بغية إفراز قيادات المجتمع في كافة المجالات ، من أجل تحقيق القيم الإنسانية

### 2- حقيقة إحتراف الرياضة:

الإحتراف من الحرفة، والحرفة والمهنة والصنعة معان مترادفة والإحتراف يعني طلب الحرفة للكسب والمعاش.

أو هي إتخاذ المرء ما مهر به وعكف عليه وسيلة للكسب أو لتحصيل المال بما حل من الاسباب

وبعد معرفة حقيقة كل من ممارسة الرياضة وإحترافها يظهر الفرق بينهما حيث إن ممارسة الرياضة هي إجراء مجموعة من النشاطات الجسمية التي تهدف إلى تقوية الإنسان والترويح عنه، وتكسبه القوة الجسمية والبدنية وتدخل الطمأنينة والراحة النفسية أما احتراف الرياضة فهو إتخاذ الرياضة حرفة لطلب الرزق، فمحتترف الرياضة إما أن يدخل في دائرة المعلمين، أو يدخل في دائرة أعمال التدريب في النوادي وغيرها.



## المحور الثامن: النشاط البدني لكبار السن

### المحاضرة الثامنة حول النشاط البدني بالنسبة للمسنين

تعتبر الرياضة دواء سحري تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وقوة وأكثر سرعة وسعادة وهي وسيلة هامة للحماية المضادة للتقدم بالسن فيجب المزج بين الرياضة (التمارين الرياضية) والطعام المحدد في الحمية لأنه يحقق نتائج أفضل كما يعتبر المشي والمشي السريع من الأنشطة الفعالة التي يجب ممارستها كل يوم ففي غضون 35 إلى 40 د يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية والتي تعطيك شعورا جديدا يتجاوز معه جسمك

هذا و تكمن أهمية النشاط البدني للمسنين في:

- حرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بمزيد من الأكل
  - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان
  - تعطيك شعورا جيدا عن نفسك بحيث تصبح مدركا وواعيا لما تأكله والكمية التي تأكلها
  - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان
  - تخفض مستوى الإجهاد، تحسن مستوى سكر الدم، تحسن قدرة الرئتين، تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية، تزيد من قوة العضلات، تخفض مستوى الكولسترول، تحافظ على مرونة المفاصل، تحسن التوازن الجسدي والتحسين النوم، تمنع حصول الإمساك وتخفف من الكآبة والإرهاق، تحسن القدرة على التفكير، تحسن المظهر وتعطيه وهجا
  - تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني
- وقبل البدء في ممارسة نشاط بدني يجب على المسن مراعاة مايلي:
- أن تحصل على موافقة الطبيب
  - ارتداء ملابس وأحذية مناسبة للرياضة
  - أن تعوض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء
  - أن تمارس التحمية أو التمارين الإستعدادية قبل الرياضة





- النشاط البدني يساعد على الحفاظ على الذاكرة كما يجنب بعض الأمراض من بينها مرض الزهايمر، النشاط البدني يساعد على تجديد العضلات للمسنين<sup>1</sup>

### المحور التاسع: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

### المحاضرة التاسعة: النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية

#### مكانة النشاط البدني في المنظومة التربوية:

احتلت التربية البدنية والرياضة مكانة هامة في المنظومة التربوية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة الفرد، وخاصة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، بما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل المركبات (البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية) المؤسسة للفرد نفسه. لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة، وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها والمتمثل في:

- المساهمة الفعالة في التربية الشاملة عن طريق النشاط الحركي، الذي يمنح للتلميذ معاشية حالات متنوعة واقعية ومجسدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته، وهذا عن طريق اكتساب ميكانزمات التكيف الذاتي، ضمن تعلمات قاعدية أساسية للمرحلة الابتدائية، التي تمثل مرحلة مميزة لاكتساب مهارات حركية ضرورية.

- المواجهة المستمرة لقواعد الحركة ونظام اللعب بمختلف أشكاله يستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها حسب كل وضعية أو موقف، وما ينجم عنهما من تغيرات ومستجدات.

- البحث عن التوازن ضمن التركيبة التي ينشط فيها (القسم)، وبدعم بصورة فعالة اندماجه في المجتمع الذي يعيش فيه.

- إدراك النشاطات البدنية في المرحلة المتوسطة وحتى وإن كان بمنطقه الرياضي المادي لا ينفي النظرة الشاملة للتعليم، المبينة على اكتساب كفاءات وتطوير قدرات، تجسد المغزى الأساسي الذي يعتبر الفرد وحدة متكاملة ومتداخلة، بعيدا عن التصنيفات التي ترى وأنه جسم وعقل، كل منهما قائم بذاته ويمكن التأثير عليه لتطويره أو تحسينه دون الآخر.

<sup>1</sup> ساهر حنا بولص: مرجع سبق ذكره، ص429، 419

- اتصال الجهود الحركية امتثالا وثيقا بالقوانين والقواعد العلمية، التي منبعها المواد الأخرى (البيولوجيا، الرياضيات، الفيزياء، الفنون.....)، مما يجعلها تبني علاقة وطيدة معها لتسمح للتلميذ بالتحكم في مدى بذلها وتسييرها وتقييمها ذاتيا.

- انحصار صبغة اللعب المميزة للمرحلة الابتدائية، فاسحة المجال للبحث عن النتائج وتحسينها في المرحلة المتوسطة، حيث يسعى التلميذ إلى تحقيق النتائج بمردود حركي مناسب، مبني على المقارنة بنتائج الغير أو بما حققه من قبل، وبالتوجه إلى الأنشطة الرياضية المقننة والمادفة التي أساسها التنظيم الذاتي، يسعى ويتطلع إلى الاستقلالية التي تمنحه فرص اختيار أساليب شخصية تميزه عن الغير.

- أما في المرحلة الثانوية، وباعتبارها مرحلة حساسة، حيث أنها تمس فترة من العمر أقل ما يقال عنها أنها نقطة تحول على جميع الأصعدة (النفسية، الجسمية.....)، فإن المسعى المنتهج بالإضافة إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية والفكرية وتأكيدهما، يهدف إلى ترسيخ القيم البناءة التي تؤسس شخصية الفرد الفاعل، كالاتتماد على النفس، واحترام الآخر والتعاون والتضامن والالتزام بالقانون إلخ..... وهذا عن طريق خطط ومشاريع ذات طابع تنافسي، حيث أن المنافسة هي المجال المفضل لدى تلاميذ هذه المرحلة، على أن يفني الأستاذ بدوره المتمثل في هيكلة وترشيد سبل هذا التنافس، حتى يبقى في إطاره النزاهة النقي، ولا يتم هذا إلا في قالب أساسه الانسجام المنبثق من حتمية وضرورة تكاملية المواد التعليمية فيما بينها، باعتبارها موجهة إلى التلميذ، الذي هو وحدة واحدة ومتكاملة، ومن هذا المنطلق فإن بناء إطار مرجعي في التربية البدنية والرياضية لجميع مراحل التعلم يخضع لضوابط وتوجيهات أهمها:

- إدراج مفهوم التكامل بين المواد في المقام الأول وإعطائه العناية الكاملة، بترجمته إلى واقع مجسد، وذلك بخلق وتثبيت جسور التجانس بين المواد خلال مراحل التعليم كلها، بحيث يشمل هذا التجانس كلا من المقاربة المعتمدة، وتحضير وإعداد الوسائل الكفيلة بتحقيقها من جهة، وكذا تحديد ملامح موحدة، تدرج فيها الجوانب النفسية والحركية والمعرفية والاجتماعية، لتصبح بعد ذلك غايات من جهة أخرى، تترجم في شكل كفاءات مدرسية مستهدفة، وسلوكات منتظرة تسعى لتحقيقها كل المواد التعليمية المبرجة. أن يتم هذا التجانس من خلال بناء مصفوفات ذات معالم واضحة، تضمن مسارا تعليميا يحقق العمل التربوي المرغوب فيه. تؤكد هذه هذه المصفوفة المعادلة القائمة بين النتائج المحققة،

والمتمثلة في الكفاءات المكتسبة من جهة، وبين تلك التي استهدفت في البداية كمشروع من جهة أخرى. وهذا من خلال مؤشرات الدالة عليها، والتي بنيت التعلمات على أساسها.

- إدراج مفهوم التكامل بين المواد في المقام الأول وإعطائه العناية الكاملة، وهذا بترجمته إلى واقع مجسد، وذلك بخلق وتثبيت جسور التجانس بين المواد خلال مراحل التعليم كلها، وتحضير وإعداد الوسائل الكفيلة بتحقيقها من جهة، وكذا تحديد ملامح موحدة، تدرج فيها الجوانب النفسية والحركية والمعرفية والاجتماعية.

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ والتلميذ في النشاط البدني الرياضي التربوي: لا شك أن العلاقة البيداغوجية والوجدانية بين المعلم والمتعلم تعتبر أحد أهم محاور العملية التربوية، فهي تحدد مدى توقع النتائج وجودتها من خلال التفاعل الوجداني بين الأستاذ والتلميذ في إطار ديناميكي حيوي، فهذه العلاقة تعمل على تفعيل وتسيير وتقويم الوضعيات والسلوكيات الضرورية في النشاط. لذلك تكتسي هذه العلاقة أهمية كبيرة، فهي مرتكزة على التبادل والمساعدة حيث المجال يكون فيه العطاء والأمر من جهة والأخذ والخضوع من جهة أخرى، وذلك توافق متبادل للعلاقة الوجدانية والبيداغوجية، وعندما نتكلم عن العلاقة (الرابطة) التي تنشأ بين المعلم من جهة نظر أساليب التدريس، فإننا نتحدث عن القرارات التي تكون بين المعلم والتلميذ، لهذا يجب إن تكون هذه العلاقة قوية حتى يتحقق الهدف ويستطيع التلميذ المشاركة في العمل، إن التدريس الجيد يعتمد على مدى قوة العلاقة بين المدرس والطالب، حيث ان الطلاب يتمتعون بما يتعلمون، عندما تكون العلاقة جيدة بين المدرس والطالب فالتدريس الجيد، يجب أن لا ينفصل عن العلاقات الشخصية المتداخلة والجيدة والمدرس يجب أن يوفر للتلميذ الجو المناسب للتعلم ويجب أن يوفر له المعرف والعادات الصالحة والقيم وروح الوطنية. يقول عمر البشير الطوبوي: "يعتبر احترام المتعلم من أهم شروط التعلم" ومن هنا فإننا نكتشف أنه من اجل تحقيق عملية التعلم لا بد أن يشعر المتعلم بالراحة مع المعلم، وان يحس بأن المعلم يحترمه ويقدره كشخص له كيانه ووجوده.

لذلك فدعامة العلاقة الوجدانية بين الأستاذ والتلميذ أساسية لتحقيق أهداف النشاط البدني التربوي، فإن أظهر الأستاذ روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل تتولد الرغبة عند التلميذ والدافعية وأحياناً

تتعدى هذه العلاقة الوسط التربوي إلى خارجه وتتوقف هذه العلاقة على عدة عوامل متداخلة لعل منها:

- علاقة التلميذ المراهق بالوسط الأسري (الوالدين) إذا كانت هذه العلاقة مبنية على الاحترام والتقدير تكون كذلك مع الأستاذ وإذا كانت العكس تكون كذلك.

- التلميذ في مختلف وضعيات التعلم البدني الرياضي يستعمل جهد عقليا وعضليا معتبرين وهنا تتدخل العواطف والانفعالات للحد وتعديل الآلام الجسمية كما إنه في بعض حالات الانهزام يجب التحكم في الاضطرابات العاطفية والانفعالية والألم العقلي الذي يتبع الانهزام.

ولتحقيق بيئة تعليمية منتجة اقترح أحد المختصين عددا من العوامل الإستراتيجية التي يمكن أن يستخدمها الأستاذ لضمان النوعية المناسبة من العلاقة مع التلميذ منها:

- التعرف الجيد على التلميذ، تقدير التلميذ.

- الاعتراف بمجهوداتهم، الاستماع لهم بعناية.

- إشراكهم في اتخاذ القرارات.

- يقدم الأستاذ بعض التنازلات عندما يكون ذلك ملائما.

- إظهار الاحترام المتبادل، التعامل بنزاهة وأمانة.

### نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر خلال الفترة الاستعمارية 1830

:1960

إن الثقافة البدنية كان بها نفس مصير عناصر الثقافة الجزائرية الأخرى حيث أن كل الممارسات البدنية لم تسلم من الهدم ومن بين الاحتياطات التي أخذت في الفترة والتي بصفة مباشرة أو غير مباشرة هذه الممارسات

نستطيع أن نذكر:

وفي أواخر القرن 19 وبداية القرن 20 وفي الوقت الذي تطورت فيه ممارسة النشاط البدني والرياضي في أوروبا وأمريكا أين بدأت الرياضة تأخذ شيئا من الازدهار مع تأسيسها مختلف الفيدراليات الدولية وجديد الألعاب الاولمبية ظهرت بعض الألعاب والممارسات البدنية الحديثة كالمبارزة والجمباز والملاكمة وسباق الدراجات ورياضات أخرى.

وفي عام 1911 ظهرت إجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري بالبداية في فنون الرياضة تطور الألعاب الاولمبية وتنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 مما فتح باب الاعتراف والعمل التجاري ... مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولا (كرة القدم) ثم بعد ذلك العاب القوى الملائمة.

إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف badenpoel في بداية القرن 20 وتقديمها من طرف فرنسا لصالح أطفال المستعمرين وجد بواسطة محمد بوراس، في أوائل الثلاثينات ميدان للتطبيق في حصن الجماهير الشعبية الثانية والأصلية ومع إقتراب الحرب العالمية الثانية وحدث مجزة 1945 ايقضت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيته الاستعمارية ليجعل من الرياضة والأنشطة البدنية وسيلة إعادة من اجل صحوة الضمير الوطني للاستقلال وقد برز فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر والواقع الجزائري المعاش<sup>1</sup>

### السياسة الرياضية في الجزائر:

تندمج في إستراتيجية شاملة للاستثمار والنمو الوطني، ولقد حددت ارجح الحكومة المصادق عليه من قبل المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997 الأهداف التالية:

- تطوير القيم التربوية والأخلاق الرياضية.
- إلزامية الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي والجامعي.
- مساندة النشاط الرياضي الترفي هي في اتجاه الكبار.
- تطوير المنشآت الرياضية.
- مواصلة تكوين الإطارات والمختصين في الرياضة.
- تكفل الدولة بالنخبة الرياضية الوطنية.
- تشجيع التمويل غير العمومي للرياضة التنافسية.

### أشكال التكوين:

التكوين من اجل تدريس النشاطات البدنية والرياضية، تحت وصاية و ازره التعليم العالي والبحث العلمي، ووزارة التربية الوطنية، التكوين من اجل التدريب الرياضي، تحت وصاية و ازره الشبيبة والرياضة.

<sup>1</sup> محمود عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، ص 27

## أهداف تكوين الإطارات الرياضية:<sup>1</sup>

إن قانون الرياضة الجزائرية المتمثل في الأمر ( 95 – 09 ) المؤرخ في 25 فبراير 1995 يحدد هدفا أساسيا لتكوين التأطير الرياضي والمتمثل في:

- التربية البدنية والرياضية.
- النشاط البدني والرياضي الترفيهي.
- الرياضة التنافسية.
- رياضة النخبة ذات المستوى العالي.

تطبيقا لبرامج الحكومة الموافق عليه من طرف المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1999 وتجسيديا لمحاور برامج الوزارتين للتكفل بالأنشطة الثقافية والترفيهية والممارسات البدنية والرياضية تم الاتفاق

بين وزير الشباب والرياضة ووزير التربية الوطنية على ما يلي:

- المادة الأولى: يعمل كل من قطاع الشباب والرياضة وقطاع التربية الوطنية على العمل المشترك وتوحيد الجهود في مجال تعميم وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط التربوي.
- المادة الثانية: تنشأ بمقتضى قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية.
- المادة الثالثة: تتكفل اللجنة بتجسيد المهام الموكلة إلى ها والمتمثلة في:
  - وضع برامج عمل تعرض على وزير الشباب والرياضة والتربية الوطنية.
  - متابعة تنفيذ البرنامج المتفق عليه من طرف الوزيرين.
  - تقديم وتقييم دوري للنتائج في عملها ومدى تطبيق البرنامج المعد إلى الوزيرين مرة كل سنة، أو أشهر على الأقل.

<sup>1</sup> بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية الجزائرية، وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطارات الرياضية في الدول العربية، المركز الأولي المحاذي من 18 إلى 22 مايو 1998 جمهورية مصر العربية.

- المادة الرابعة : في إطار برنامج العمل، توضع صيغ ومجالات التشاور والتنسيق والعمل بين القطاعين، والمؤسسات الموضوعة تحت وصاية كل من وزارة الشبيبة والرياضة والتربية الوطنية من أجل التكفل بالأنشطة المذكورة في المادة الأولى أعلاه.
- المادة الخامسة : تسهر اللجنة على تجنيد الوسائل المادية والمالية والبشرية التابعة إلى كلا القطاعين قصد التجسيد الميداني لمحاور البرنامج المصادق عليه.
- المادة السادسة : يمكن تعديل البروتوكول في أي وقت وباتفاق الطرفين متى استدعت الضرورة ذلك.
- المادة السابعة : يسري مفعول هذه الاتفاقية من تاريخ التوقيع عليها من طرف الوزيرين<sup>1</sup>

### أهداف النشاط البدني والرياضي في الجزائر:

إن مكانة التربية تضع نصب عينها تنفيذ مبادئها وطبيعة احتياجات التلاميذ، إذ أن التعليم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في ذهن المتعلم، ولكي تصبح برامج النشاط البدني والرياضي ذات أثر إيجابي وفعالية واضحة فلا بد من أخذ بعين الاعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات والميول والقدرات والسلوك والخصائص والمميزات للمراحل السنية للجماعات التي تخدمها المدرسة والوسائل التي تمكن التربية أن تخدم فيها نحو التحضر والتطور.

وبالنسبة للنشاط البدني والرياضي تقسم الأهداف إلى ثلاث أقسام:

- الارتفاع بالتطور الاجتماعي والنفسي.
- الارتفاع بتطور مستوى اللياقة البدنية.
- الارتفاع بكفاءة وظيفية وعضوية.

### أهداف النشاط البدني في الجزائر:

يؤكد الميثاق الوطني الجزائري على أن الشباب يشكلون العنصر الأساسي للمجتمع، وعند إقرار سياسة تربية شاملة لا يمكن تجاهل دور النشاط البدني والرياضي، بصفته عاملا لتجديد وتنشيط

<sup>1</sup> وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية.



الشباب باعتبارهم أهم مصادر الطاقة الاجتماعية التي تخدم البلد، إذ أنه يمثل القيم التربوية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم إقرار هذه السنة.

كما صدر قانون " 02 " الذي ينص تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للنشاط البدني وتطويره، والذي ركز على ما يلي<sup>1</sup>:

- تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية والرياضية كما تتمثل في تمارين بدنية موجهة لوقاية وتطوير وتحسين الكفاءات النفسية والحركية للعمال والشباب خاصة الطفل.
- تنظيم وتطوير الممارسة الجماهيرية على مستوى دور الحضارة والمؤسسات التربوية والتكوين والوسط الاجتماعي والمهني وكذلك بالنسبة لمعوقين.
- تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين يدرس على شكل تعليم.
- تعد الممارسة الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية والوسط الاجتماعي والمهني.
- تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية والجامعية في إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل من مؤسسة.
- تمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة مهددة للمنافسة وتهدف إلى المساهمة في<sup>2</sup> :
  - التعبئة والتكوين والانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم.
  - وضع منظومة تربوية وطنية لكشف مواهب الشباب والرياضة وانتمائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين وتحديد كفاءات وإنشائها وتنظيمها وسيرها عن طريق التنظيم وتشكل النخبة الوطنية في حاصل هذا المسار.
- يتم تنظيم الممارسة التنافسية حسب نظام المنافسة لكل أصناف السن في كل المؤسسات ولكن القطاعات بالأخص في الأوساط المدرسية والجامعية والاجتماعية المهنية والجيش الشعبي الوطني وكذلك في البلديات والأحياء وكل التجمعات السكانية.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، ص 27

<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي مرجع سبق ذكره ، ص 28

لقد بينت " ويست بوتشر " سنة 1991 أن للمدارس مازيا عديدة ورسائل نبيلة تتمثل في الأخذ بيد الشباب والأطفال ومعاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم من خلال الارتقاء بالصحة وتبني أسلوب صحي للحياة<sup>1</sup>.

كما أشارت " لومبيكن " إلى أن مدرسي النشاطات البدنية والرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يخوضونها فالقادة يتصفون بالإبداع والحماس وتحمل المسؤولية والحسم كما أن نجاحهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيها، وربما إن مدرسي النشاط البدنية والرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يتحملون مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها.

وتمثل دور مدرسي النشاط البدني والرياضي في التركيز على الجانب التعليم والتنسيق مع البرامج المقررة في الثانوية ويمكن تقسيم هذا الدور إلى أربعة أقسام:

### قسم لتدريس النشاط البدني:

وذلك من خلال دروس النشاط البدني الرياضي المقررة في المنهج المدرسي حسب كل مستوى دراسي.

### قسم لإدارة النشاط الداخلي:

وهي الأنشطة المكملة للدرس ذات الطابع التطبيقي حيث تتم داخل المدرسة.

### قسم لإدارة النشاط الخارجي:

وهي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث تمثل فرق المدرسة ومنتخباتها في المسابقات والمنافسات.

### قسم لإدارة البرامج الخاصة:

وهي الأنشطة التي تعتمد على حالات التفوق والامتياز الرياضي مما يعمل على إستمراره والارتقاء به.

### مفهوم النشاط البدني والرياضي في المنظومة التربوية:

يحتل النشاط البدني والرياضي مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر، وتؤمن هذا الأخير بالدور الذي يلعبه في إعداد المواطن الصالح لأن الشباب يشكل رأس مال الأمة كما أكدته المنظمة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن تحديد مفهوم النشاط البدني والرياضي يختلف من بلد إلى آخر وهذا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع وفلسفته.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996 ص 147-148

إن المنظومة تشمل كل أنواع ونشاطات التربية المختلفة منها أنشطة التربية العقلية، أنشطة التربية الاجتماعية، أنشطة التربية السياسية، أنشطة التربية الأخلاقية ... والنشاط البدني يحتل مكانا متميزا داخل المنظومة التربوية كما يعتبر جزءا هاما من العملية التربوية وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج الدراسي، لكنها على العكس من ذلك فهي حيوية للتربية، فمن طريق برنامج النشاطات البدنية والرياضية الموجهة توجيهها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينخرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية، كما تساهم في تطوير ممتلكاتهم العقلية وتنمية قدراتهم الخاصة من تخيل وإبداع، وتعتبر كذلك متنفسا حيويا بالنسبة للطفل وذلك من خلال تعبيره عن كامل إحساساته ومشاعره المكبوتة التي لا يستطيع أن يعبر عنها داخل الحصص التربوية الأخرى، وهذا ما عبرت عنه الجمعية الأمريكية للصحة في التربية البدنية والترويح إذ ترى أن "النشاط البدني هو المادة التي يتعلم فيها الأطفال أن يتحركوا ويتحركوا ليتعلموا."

ويعرف "شارلو ايبوكر" النشاط البدني على أنه "جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل، ولكنه مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين<sup>1</sup>". وتعرف على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، إلى نفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها الرامية إلى إعداد الإنسان من النواحي النفسية، الاقتصادية، الاجتماعية وكذلك الثقافية بالإضافة إلى تجنيد الشباب من أجل الدفاع عن الوطن ومن خلال ما سبق ذكره لنا مدى شمولية التربية، ومدى الارتباط الوثيق والتكامل الأكبر بين النشاط البدني والرياضي وجوانب الحياة المختلفة.

فالنشاط البدني إذن برنامج أساسي داخل المنظومة التربوية، حيث يمارس من خلالها التلاميذ حركات بدنية ورياضية بهدف تنمية القدرات البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية في جو ترفيهي مسلي. فه على أساس أنه نظام تربوي شامل وتخضع لنفس الغايات لبلوغ أهداف كبيرة وتطلعات واعدة وهامة والرامية إلى رفع من شأن تكوين الإنسان بما لديه من مزايا .

### نبذة تاريخية عن تطور النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية الجزائرية :

لقد ساهمت المؤسسات التربوية الجزائرية بشكل كبير في تثبيت المجتمع الجزائري واتزانه ، ونظرا

<sup>1</sup>محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص30

لأهمية النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي، أولت الدولة الجزائرية اهتماما بالغا لهذا المجال، فعمدت إلى تنظيم الممارسة النشاطات الرياضية في المنظومة التربوية بهدف الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة التي تمثلت مهامها فيما يلي:

الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.

التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية وتنظيم المنافسات الرياضية.

وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والنشاط البدني من التهميش الذي أصابها وكانت من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية، نواة التربية والتعبئة الجماهيرية .

وعلى مستوى المؤسسات المدرسية، بذلت الدولة الجزائرية جهودا معتبرة لإدماج النشاط البدني والرياضي مع التكوين الأساسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة ( 35 – 76 ) المؤرخة في 16 أفريل 1976 والمتضمنة تنظيم التربية البدنية والتكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة 05 ) ومجانبة (المادة. 07 )

### مهام النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية:

إن الجزائر تؤمن إيمانا كبيرا بمدى أهمية النشاط البدني والرياضي والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في إعداد المواطن الصالح، لذا سطرت ثلاث مهام ترمي إلى تحقيقها:  
من الناحية البدنية:

إن الفرد القوي خير وأحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه ومهام بلاده ولاسيما من الناحية الاقتصادية لذا عمل النشاط البدني والرياضي إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية والحركية من أجل التحكم أكثر في البدن.  
من الناحية الاقتصادية:

إن الاستعمال المحكم للقوة المستخدمة في العمل يتطلب قدرة على مقاومة التعب، ولهذا وجب تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية لأن مردود الإنسان القوي أكثر من الإنسان الضعيف في عالم الشغل الفكري واليدوي خاصة في العمل وفي زيادة الإنتاج.  
من الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن النشاط البدني والرياضي تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر إنفراجا ، لأن النشاط البدني هو مصدر الانفراج والإثراء الثقافي.

فهو يوفر للشباب والصغار والكبار على حد السواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا. ومن أجل تحقيق التنمية الذاتية، والبدنية والعقلية، ومن مهام النشاط البدني والرياضي في المؤسسات التربوية في الجزائر هي:

تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثورة والوطن كما تعتبر عنصر هام في تحقيق السلام في العالم وذلك بتدعيمه للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987، ص14

## المحور العاشر: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

### المحاضرة العاشرة: النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

#### 1- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

هو ذلك النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه الفرصة لكل تلميذ لممارسة نشاطه المحب إليه، ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروضاً فردية أو أنشطة تنظيمية.

يعرفه عدنان المومني على أنه نشاط تربوي خارج الجدول المدرسي والغرض الأساس منه هو إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو مكمل لمنهج التربية البدنية في المدرسة، ويعد حقلاً مهماً لتنمية المهارات التي يتعلمها الطلاب في درس التربية البدنية، وبهذا يعمل على تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية.<sup>1</sup>

وهناك من عرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية الرياضية، ويشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة. يعبر عن الأنشطة البدنية والترويحية التي تجري داخل الميدان المدرسي وجدرانها، بهدف استكمال أهداف درس الأنشطة البدنية، وإتاحة الفرصة للتلاميذ لاكتساب المهارات الفنية من خلال منافسات مصغرة أو ترويحية، ويفترض أن لا يتعارض مع الجدول الزمني للمدرسة، كأن ينفذ في الصباح الباكر أو في الفسحة أو عقب الدراسة، وقد قدر الخبراء نسبة التلاميذ المشاركين في النشاط الداخلي من 60 إلى 80%.<sup>2</sup> إن اشتراك التلاميذ في النشاط بألوانه المتعددة يكون عن رغبة من الذات فيكون اختيار هذه الأنشطة لكل تلميذ حسب قدراته وحاجاته وميوله، مما يهيئ له الفرصة للاستفادة من النشاط الرياضي بأكبر فائدة ممكنة وتساعد على التعلم الجيد والنمو المتكامل للتلميذ، كما يعتبر هذا النشاط مكماً للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي بحرية، خاصة تلك النشاطات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية.

يتصف برنامج النشاط الداخلي الناجح بما يلي:

- تلبية حاجيات واهتمامات التلاميذ من الممارسة البدنية، والترويحية.

<sup>1</sup> عدنان حامد المومني، التوجيه في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2019، ص99.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2005.

- تنوع الأنشطة ما بين منافسات قوية ومتوسطة وهادئة.
- الوحدات التعليمية المقررة هي الأساس في اختيار الأنشطة.
- تخصيص ميزانية وطاقم تربوي خاص (أساتذة، إداريين، حكام...).
- يمكن استقدام قيادات تربوية ومتخصصين.
- يجب إشراك التلاميذ أصحاب القدرات البدنية الضعيفة والمتوسطة.
- يفضل إعداد طاقم حكام من التلاميذ لإدارة النشاط.

## 2-أنواع النشاط الداخلي:

يشتمل النشاط الرياضي الداخلي على مايلي:

أ- نشاطات رياضية تنافسية:

- ألعاب جماعية (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد)
  - ألعاب فردية (العاب القوى، جمباز، العاب المضرب، سباحة، الخ) مع ضرورة إعطاء تدريبات عملية للفرق أو الأفراد المشاركين لتنمية اللياقة البدنية والتدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة النشاطات التنافسية.
  - تشكيل لجان تنظيمية: تكون من طرف الطلاب لتنفيذ هذه المنافسات.
- ب- نشاطات رياضية ثقافية: وتشتمل على تنفيذ مسابقات بين الطلاب في البحوث الرياضية أو المسابقات الثقافية الرياضية.
- ج- مهرجانات وحفلات وعروض رياضية: تكون مبسطة لتكريم التلاميذ ويتم من خلالها إبراز دور النشاط الرياضي المدرسي في رعاية المهارات والمواهب المتميزة لديهم<sup>1</sup>.
- د- تنفيذ اليوم الرياضي للمرحلة الابتدائية ويشمل على عروض رياضية مبسطة وتشكيلات أو العاب شعبية وعروض جمباز الى غير ذلك.
- هـ- إجراء مسابقات تنافسية بين الطلاب في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>عدنان حامد المومني، مرجع سابق، ص 100

<sup>2</sup>نفس المرجع، ص 100.

### 3-أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة يلعب دورا كوسيلة فعالة في تحقيق أهداف التربية الحديثة، فاعتبر برنامجه امتداد لدروس التربية الرياضية وأنه يتميز بالمزيد من الحرية في اختيار الطالب لما يمارسه من أنواع الأنشطة والمهارات حسب ميولاته، ويأخذ المزيد من الوقت لممارسة أنواع النشاط، وتدريب الطالب على تحمل المسؤوليات المناسبة بالاشتراك في التنظيم والإعداد والإعلام والتحكيم والتسجيل ويمكن تلخيص أهداف النشاط الداخلي بالتالي:

- استكمال تأثيرات التربية البدنية وتحقيق أهدافها بصورة أكثر فعالية وشمولا.
- رفع مستوى الطلاب في الأنشطة المختلفة باستمرار ممارستهم لها تحت التوجيه والإرشاد المدرسي.
- تدعيم الروح الأسرية المدرسية وتقوية الولاء للمدرسة بتجميع أسرة المدرسة من طلاب ومدرسين وأولياء أمور في ميادين الرياضة.
- الكشف عن الاستعدادات الرياضية وصقلها ورعايتها، وتوجيهها.
- التعرف على ميول ورغبات الطلاب لتحديد أنواع النشاط التي تستوجب التركيز والاهتمام.
- تربية القيادات الرياضية، والتدريب على القيادة والتبعية السليمة.
- تشجيع الطلاب على الاختيار الذاتي، وبلوغ المستويات الموضوعية.
- التعرف على الخانات الصالحة بغية إعدادها للمباريات المدرسية الخارجية.
- استثمار وقت الطالب عقب انتهاء اليوم الدراسي.

### 4-متطلبات النشاط الرياضي الداخلي:

- تنوع برامج النشاط الرياضي وإعطاء كل برنامج فترة زمنية حسب متطلباته من اللياقة البدنية والتدريبات المهارية اللازمة.
- مناسبة البرامج المعدة للطلاب والإمكانيات المتوفرة داخل المدرسة
- إبراز شروط ومتطلبات وأهداف البرنامج المراد تنفيذه بوضوح دون لبس أو غموض وعرضها في وسائل إعلام المدرسة (إذاعة مدرسية، لوحة الإعلانات، الصحف الحائطية،...الخ)<sup>1</sup>
- توفير مكتبة رياضية صغيرة تكون في متناول الطلاب وتزودهم بالكتب المتخصصة من أجل تشجيعهم على التزود بالثقافة الرياضية.

<sup>1</sup>عدنان حامد المومني، مرجع سبق ذكره، ص 101.



- إعداد برامج رياضية خاصة لتلاميذ الصفوف الأولية في المراحل الابتدائية تتناسب مع قدراتهم البدنية ومستوياتهم المهارية.
- توثيق برامج النشاط الرياضي الداخلي بالمدرسة وفق سجلات خاصة، وأشرطة الفيديو، والصور الفوتوغرافية وغيرها.
- تقويم البرامج المنفذة عبر حفلات ختامية مبسطة تعكس صورة النشاط الرياضي داخل المدرسة ويكرم من خلالها الطلاب البارزين في الأنشطة الرياضية المنفذة.
- تخصيص جزء من الميزانية لدعم تنفيذ برامج النشاط الرياضي الداخلي.<sup>1</sup>

### 5- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الرياضي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.
- إشراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.
- عند اختيار الأنشطة يجب أن تناسب الإمكانيات المادية بالمدرسة.
- أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكملة لمنهاج الدروس التربوية.

<sup>1</sup> نفس المرجع، ص 102.

## المحور الحادي عشر: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي

### المجاضرة الحادية عشر: النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

#### النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

**1-تعريفه:**هو ذلك النشاط الرياضي الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم

مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية للمدرسة

وهو رافد من روافد التربية البدنية ويعنى بالطلاب المتميزين رياضيا من خلال قيامهم بتمثيل مدارسهم أو

لإدارتهم التعليمية في اللقاءات الرياضية الودية والرسمية.

يقول المندللاوي وزملائه " أن النشاط الرياضي الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات

رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي

المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الرياضي الخارجي

حيث يصب فيه خلاصة الجهد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب

ويفترض أن يشترك في برنامج النشاط الخارجي من 10 % الى 20 % من مجموع التلاميذ.

ويؤكد التشريع المدرسي الجزائري: في "القانون 04-10 المؤرخ في 14 أوت 2004 والمتعلق بالتربية

البدنية والرياضية، في المادة 11، على أن برامج التربية البدنية والرياضية ملزمة إجباريا بتخصيص حجم

ساعي لممارسة الرياضة المدرسية

يتصف برنامج النشاط الخارجي الناجح بما يلي:

- يجب أن يتم اختيار أعضاء الفرق في ضوء محاكاة موضوعية ومستويات محددة بأسلوب علمي.
- تنويع المسابقات وإن لم تكن هناك مسابقات رسمية يمكن إجراء الودية.
- توفير ميزانية مخصصة لبرنامج النشاط الخارجي.
- يجب أن يقوم بتدريب الفرق والرياضيين مدربون مؤهلون.
- يجب تخصيص نظام للحوافز والجوائز.
- يجب أن تتفهم إدارة المدرسة طبيعة البرنامج وتعمل على تشجيع التلاميذ وليس العكس.

#### 2-أنواع النشاط الخارجي:

من الملاحظ أن النشاط الرياضي الخارجي أنه يضم كلا من:

## 2-1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم درس التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

## 2-2- النشاطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام فيها العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد عمى النفس والقدرة عمى اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

## 3- أهداف النشاط الرياضي الخارجي:

جاء في وثيقة المنهاج والوثائق المرافقة للسنة الثانية ثانوي، أن النشاط الرياضي (النشاط اللاصفي الخارجي) بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية تطبيق برامجها الرسمية وهاته الأهداف تتمثل في:

- التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
- تنويع الممارسة الرياضية كل التخصصات.
- ممارسة الرياضة للجميع، وبدون تمييز.
- تطوير القدرات الفردية والبدنية والذهنية، من أجل توجيه رياضي ملائم.
- الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضة سليمة.
- اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم.
- إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا.

## 4- مميزات النشاط الخارجي:

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- رعاية المواهب الرياضية بالمؤسسة التربوية من حيث صقلها وتنميتها.
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والتكيف الاجتماعي والمحافظة عليه.
- الكشف عن الأفراد المتميزين رياضيا ليكون اللبنة الأساسية لرياضة النخبة.
- تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة

- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة<sup>1</sup>
- 5-أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي الخارجي  
يكتمل مفهوم النشاط البدني الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية في حين نجد نجده في بعض الدول المتقدمة متقدم للغاية من حيث إدارة هذا اللون من النشاط بين المؤسسات وفي اغلبها تواجهه تحديات كثيرة ولإنجاح هذا النشاط يجب نلم بأهم الأسس التي يجب مراعاتها وهي:
- مراعاة المرحلة السنوية للتلميذ عند اختيار الفرق الرياضية
- مراعاة اختيار أعضاء الفرق من التلاميذ ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، وتحديد فترات تدريب لا تعيقهم عن التحصيل الدراسي.
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة.
- الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية، مع تخصيص جوائز.
- 6-أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية الخارجية:  
الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، ويمكن ذكر بعض الأغراض وهي:
- 6-1-الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي:  
إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين الأفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي ولذلك يجب الاستعداد لمواجهة المنافسين بالإعداد والتدريب المنظم ووضع عال للجانب المهاري وبذلك يرتفع مستوى الأداء.
- 6-2-تنمية النضج الانفعالي:  
إن معرفة نواحي القوة والضعف للفرد هي أول خطوة للنقد الذاتي وعلامة من علامات النضج، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج.
- 6-3-الاعتماد على النفس:  
خلال مشاركة في هاته الأنشطة يتعود التلاميذ على ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والبحث عن الفوز.

<sup>1</sup> حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، مصر، ص 29

#### 4-6- حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر كثرة وقت الفراغ، فالمنافسة الرياضية في إطار المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية يعتبر من أنجع الوسائل للقضاء على وقت الفراغ.

#### 5-6- التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتنص اغلب الرياضات أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهي مسؤولية قيادية، وتوفر النشاطات اللاصفية مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي وبالتالي هو تدريب على القيادة.

#### 6-6- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

تعد المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية غرض عقلي اجتماعي، فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كاف فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

#### 7-6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة على تنميتها:

التعريف العام للصحة يشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي فتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

#### 7- واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية تجاه النشاط اللاصفي الخارجي:

- الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
  - تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
  - الإشراف، التصميم والتدريب على العروض الرياضية على المستوى التربوي.
  - الاهتمام بمختلف الفعاليات التي تهتم بالأنشطة وخدمة البيئة.
- الأنشطة البدنية الخاصة (المعدلة): هو برنامج موجه ومخصص لذوي الاحتياجات الخاصة، ليقابل كذلك الفروق الفردية الحادة بين التلاميذ، ويمكن تلخيص أهدافه فيما يلي:
- توفير ظروف صحية لتحسين حالة التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.
  - مساعدة التلاميذ ليحموا أنفسهم من أي مضاعفات تحدث أثناء النشاط.
  - توفير فرص تعلم لهؤلاء التلاميذ من خلال أنشطة ترويجية ورياضية مناسبة

- تحسين اللياقة البدنية بتنمية الحد الأقصى المتاح للأجهزة العضوية.
- إكساب التلاميذ المعرفة الرياضية والترويحية لفهم وتقدير الرياضة والترويح
- مساعدة التلاميذ على التكيف الاجتماعي مع حالاتهم وإشعارهم بقيمتهم.
- مساعدة التلاميذ على فهم وتقدير الأنشطة الرياضية الشائعة حتى يستمتعوا بها كغير ممارسين (مشاهدين).
- توفير أكبر قدر ممكن من المعلومات الحركية والميكانيكية التي تسير عليها حياتهم في ظل ظروف الإعاقة. ويمكن تعديل الأنشطة لهذه الفئة من خلال:
  - تبسيط قواعد اللعب
  - تقليل زمن النشاط
  - خفض ارتفاع الشبكة
  - تصغير مساحة المرمى
  - تصغير وتكبير حجم الأداة
  - تصغير مساحة الملعب
  - تعريض مساحة الهدف
  - عدم طرد المخالفين
  - تقليل الاحتكاك البدني
  - الاستعانة بالسند الوقائي والمساعد.
  - استخدام إشارات سمعية أو ضوئية حسب الحالة.

## المحور الثاني عشر: تصنيفات النشاط البدني الرياضي التربوي والقيم الاجتماعية الثقافية

### المحاضرة الثانية عشر: متطلبات مناهج النشاط البدني الرياضي من القيم

#### 1-متطلبات مناهج التربية البدنية والرياضة من القيم:

##### 1-1-القيم الأخلاقية:

يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تقدم للمتعلمين في مختلف مراحل التعليم خبرات وأنشطة تربوية من أجل مساعدتهم على النمو الشامل المتزن في النواحي المختلفة، وعلى تنمية واكتساب وتعديل سلوكهم وإكسابهم القيم الأخلاقية المختلفة من خلال الأنشطة الرياضية وإذا نظرنا إلى الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية فسوف نجد انها تعود المتعلمين على الشجاعة والصبر وبذل الجهد وتجنب اليأس في ساعة الهزيمة وعدم الغرور ويتحقق أيضا تنظيم علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه وأيضا بتواجد تنظيم دقيق لعلاقة الفرد بالخصم، كما يظهر أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية أن الفرد ينسى أنانيته ويتعود على الصبر وتحمل المسؤولية ويكتسب طاعة المعلم وقائده أيضا في اللعب ويعيش جو التعاون مع زملائه أثناء الممارسة ويجب على معلمي التربية البدنية أن يشيروا إلى القيم الأخلاقية أثناء التدريس مع ربط هذه القيم بالمواقف التعليمية أثناء ممارسة المتعلمين للأنشطة من منطلق أن القيم تعتبر الدافع للقيام بالأنشطة ولذا يجب على المعلمين في مجال التربية الرياضية أن يركزوا على إبراز القيم الأخلاقية حتى يستطيعوا تنمية وتدعيم القيم لدى المتعلمين أثناء التدريس، وفي ضوء ذلك يكون الأثر المتبادل بين القيم المكتسبة من خلال المواقف التعليمية و أثرها على توجيه تصرف المتعلمين في المواقف الحياتية والعكس يكاد يكون متشابها إلى حد كبير جد.

##### 1-2-القيم الجمالية:

الجمال شيء متغلغل في أعماق حياة الإنسان ومن خلاله يمكن أن نحكم على سلوك الكثير من الأفراد، والجمال دائما يتجه إلى الأشياء التي ننظر إليها في أناقة واستمتاع وتقدير، وفي واقع الأمر أن فإن الجمال يصعب تقديره لأنه يتجه في الواقع إلى ذاتية وشخصية الفرد، من منطلق أن كل فرد ينظر للجمال من خلال منظور معين.

وبالرغم من ذلك فإن إهمال تربية عاطفة الجمال والإحساس بالتذوق الجمالي هو فقدان السعادة ذاتها وبالتالي ينعكس على عدم الإحساس بالأشياء الجميلة في حياتنا وينتج عن ذلك سأم للفرد و ينعكس بالتالي على حياته لأن الجمال وسيلة لنقل الشعور إلى الآخرين كما أنه وسيلة لتجمع الأفراد في شعور واحد يساعدهم على الحياة والتقدم والرقي

1-3- القيم الاجتماعية:

تمثل القيم الاجتماعية انعكاسات اهتمام الفرد وميله إلى غيره من الأفراد من منطلق حبه وميله إلى سعادة الآخرين والنظر إليهم كغايات وليسوا وسائل لغايات أخرى، ولذا فإن من يملك ذلك يتميز بدون شك بالعطف والحنان والإثارة والقيم الاجتماعية تتسم بما هو مرغوب فيه اجتماعيا وتتصل بمدى القبول الاجتماعي، كما تزداد وتتقلص القيمة حسب زيادة ونقصان درجة القبول الاجتماعي.

وتتحلى معاني القيم الاجتماعية في حب الناس والتعاطف معهم، وفي حقيقة الأمر فإن الإنسان الذي نطلق عليه الإنسان الاجتماعي يرى في الحب كيان سعادة الآخرين ويعتبر الحب هو الركن الركين للروابط المتعددة التي تجمع بين الناس ومحركا للمشاعر الإنسانية ولذا فإن كلمة الحب تعني العاطفة التي تسير القيم الاجتماعية تحت لوائها.

1-3-1- أهمية القيم الاجتماعية:

تلعب القيم الاجتماعية دوراً رئيسياً في حياة كل من الأفراد والجماعات والمجتمعات وهذا الدور جعلها من أهم قضايا التربية حيث إن التربية في حد ذاتها عملية قيمة، من هذا المنطلق نجد أن القيم الاجتماعية تحدد لنا الفلسفات والأهداف والعمليات التعليمية، وتساهم في توجيه مؤسسات التربية ومناهجها، فالقيم الاجتماعية موجودة في كل خطوة وفي كل مرحلة وفي كل عملية تربوية، ولا يمكن تصور التربية بدون قيم اجتماعية.

وللقيم الاجتماعية أهمية، بالنسبة للفرد وبالنسبة للجماعة والمجتمع يمكن توضيحها فيما يلي:

### أهمية القيم الاجتماعية بالنسبة للفرد:

تعتبر القيم الاجتماعية أحد المكونات الهامة التي تحدد شخصية الفرد وسلوكه لذا فإن أهميتها يمكن أن تحدد فيما يلي:

- لها دور أساسي وهام في تحديد السلوك الصادر من الفرد.



- تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتحدد أهدافها.
- تساعد الفرد على القيام بما يطلب منه وتساهم في تكيفه سليما مع الجماعة.
- تساعد الفرد على القدرة على فهم العالم المحيط به وتساعد على فهم الآخرين والتعامل معهم.
- تساعد على التفكير السليم في اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.
- تعمل على ضبط النفس والتصرف السليم في الأمور التي تحتاج الى تفكير سليم.
- تساعد الفرد على الحماية من الانحراف.
- تساعد على التغلب على ضغوط الحياة ومصاعبها.
- توجه الفرد إلى الاختيار المناسب والايجابي وتبعده عن الاختبارات المدمرة.

### أهمية القيم الاجتماعية للجماعة والمجتمع:

وللقيم الاجتماعية أهمية واضحة للجماعة نوردتها كالاتي:

- توفر التماسك الاجتماعي للجماعات وتعمق لهم أهداف واضحة مبنية على أسس ومبادئ ومثل عليا سليمة.
- تدل على التوجيه السليم لسلوك الأفراد والجماعات وتبعدهم عن الانحرافات.
- تساعد الجماعات على أخذ القرار المناسب.
- تساهم مساهمة ايجابية في تنمية المجتمع والتنمية المتزنة الشاملة المبنية على أسس عملية سليمة.
- تساعد على التعاون بين المجتمعات وتبعد الصراخ والعنف.

### 1-3-2- تنمية القيم الاجتماعية:

تعددت الوسائل والأساليب المستخدمة لتنمية القيم الاجتماعية ولقد استخدم القرآن والسنة الكثير من الوسائل التربوية لغرس تلك القيم في النفوس واستخدام العقل في توجيه الإنسان من نظرتة للقدوة الحسنة، ملاحظة الأحداث الجارية والاستفادة منها، الاستغلال الايجابي لوقت الفراغ، الترغيب والترهيب والثواب العقاب، الموعظة والإرشاد، وفي الأخير الممارسة العملية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>عدنان حامد المومني، مرجع سبق ذكره، ص 123.

قائمة المراجع

1. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 2004.
2. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية الرياضية ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
3. أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 2، دار الفكر العربي، مصر
4. حازم النهار، معتصم الشطناوي وآخرون: الرياضة والصحة في حياتنا دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2010.
5. زكي محمد محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة 2010.
6. ساهر حنا بولص: ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن، 2014.
7. علي محمد عايش أبو صالح، غازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية، ط1، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الرياض، 2009.
8. محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996.
9. مفتي حماد: اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة 2010.
10. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2002.
11. حسن السيد معوض، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، مصر
12. عدنان حامد المومني، التوجيه في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2019
13. قلعة وغيره: الصحة واللياقة لكبار السن.
14. الرياضي: الرياضة والمرأة.
15. العدوي وغيره: الرياضة في حياتنا.
16. النجادة: الاختلافات بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضي ، علاونة: سيكولوجية التطور الانساني.
17. زهران: علم النفس النمو.

18. عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة.
19. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي.
20. بهاء الدين إبراهيم السلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992.
21. عبد العظيم قياز: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، الإسكندرية، محلية التربية البدنية والرياضية، 1980.
22. فؤاد البهي السيد وبجي المنصوري: الذكاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 1969 .
23. جامعة الإمام عبد الرحمان بن فيصل، مجلة مستشفى الملك فهد الجامعي، الرياض، 2020.
24. بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987.
25. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى.
26. أمين أنور الخولي و جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 2، دار الفكر العربي، مصر، 2005
27. وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية.
28. بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطار الرياضي الجزائري، وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطار الرياضي في الدول العربية، المركز الاول المحاذي من 18 إلى 22 مايو 1998 جمهورية مصر العربية.