

- معلومات عامة عن المقياس :

- عنوان الوحدة : وحدة تعليم إستكشافية.

- المقياس : مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- نوع الدرس : أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

- المعامل : 01 الرصيد : 01

- المدة الزمنية : (2×14) 28 أسبوع - بمقدار ساعي إجمالي (2×21) 42 ساعة.

- الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جذع مشترك.

- أهداف التعلّم :

❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

❖ الرفع من المستوى البدني والتقني للطالب في الميدان.

- المعارف المسبقة المطلوبة :

❖ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات استخدامه في الميدان الرياضي.

❖ الاطلاع على النظريات وطرق التدريب المختلفة.

- طريقة التقييم : متواصل وإمتحان.

- كيفية تقييم التعلّم :

تقييم كتابي آخر السداسي (إمتحان). يتضمن كل ما تمّ التطرق إليه ومناقشته في المحاضرات، ويتضمن التقويم

أسئلة التحليل والتركيب والفهم والإستنباط.

- 2- معلومات عن الأستاذ :

- الأستاذ : د. بقار ناصر.

- الرتبة : أستاذ محاضر - أ -

- المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة محمد خيضر - بسكرة.

- التخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي.

- البريد الإلكتروني الخاص : beggar.nacer@yahoo.fr

- البريد الإلكتروني المهني : nacer.beggar@univ-biskra.dz

- توقيت المحاضرة : الثلاثاء 11:10 – 12:40.

المحاضرة الأولى: مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي

مدخل للنشاط البدني:

يعد النشاط الرياضي من أهم الوسائل للتعريف عن الذات بالبنية للتلاميذ أو الفرد داخل المدرسة أو خارجها فبواسطتها يعبر الفرد عن رغباته وميولاته وكذلك عن مواهبه عن طريق اللعب، مما يؤدي إلى تكوين الفرد تكويناً سليماً متكاملًا من الناحية البدنية والفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردوده البدني والذهني.

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميداناً هاماً في ميادين التربية وعنصرًا فعالاً في إعداد المواطن الصالح ويزوده بخبرات ومهارات واسعة يمكنه في أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرًا على أن يشكل حياته ويعينه مساندة العمر في تكوينه ونموه، وفي عصرنا هذا ما زال هناك فهنا خاطئ للتربية البدنية وأهدافها لدرجة أنه يمكن القول أنها مادة للعب والترفيه والتسلية فقط، والبعض ينظر إلى التربية البدنية على أنها حشو في الجدول المدرسي أو أنها فترة راحة بين الدروس اليومية التي يتلقاها التلميذ وعلى العكس فالتربية البدنية والرياضية أو النشاط البدني الرياضي هي مصطلحات تعبر عن حركة الإنسان المنظمة في مستواها التعليمي التربوي البسيط في المدرسة (وهو ما نطلق عليه في مستواها التعليمي التربوي التربية البدنية والرياضية) أو إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات (هذا ما نطلق عليه الرياضة).

أهداف النشاط الرياضي: من بين أهداف النشاط الرياضي:

- زيادة قدرة الفرد على التركيز، الانتباه والإدراك والملاحظة والنمو والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلة القلب والرئتين مما يزيد في كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتوت عيها قدر الإمكان.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسى للفرد داخل أسرته ومجتمعه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.

أنواع النشاط الرياضي:

من الناحية الاجتماعية:

أ. فردي: يعود ذلك النشاط الذي يمارسه الفرد دون الاستعانة بالآخرين في تأديته وهي أنواع:

الجري، الملاكمة، ركوب الخيل، السباحة.

ب. جماعي: وهو النشاط الذي ممارسة الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق مثل: كرة

القدم، كرة السلة وكرة اليد.

حسب طريقة الأداء:

أ. ألعاب هادئة: لا يحتاج للمجهود الجسماني يقوم به الفرد وحدث أو مع أقاربه في جو هادئ

ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية.

ب. ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد

وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.

ت. ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي، عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه

الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً أو جماعياً.

مفهوم النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني الرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة

مثل: الجري واللعب بأنواعه فالنشاط البدني الرياضي تجاوز حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر والإدراك

والمشاعر والإحساس والانفعالات والدوافع الشخصية وهو ما بين بصورة واضحة أي مفهوم ت، ب، ر

قد خرج أو تجاوز من نطاق العضلات والجسم كما كان يعرف سابقاً ليشمل كل جوانب النمو السليم

والمتكامل لشخصية الفرد وتكوين شخصية سوية في المجتمع.

الأهداف الخاصة للنشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط البدني الرياضي كجزء لا يتجزأ من التربية العامة إلى تحقيق العديد من الأهداف

كالصحية، تربية وتعليمية والسلوكية.

أهداف الصحة: وتشمل قواعد وأسس المحافظة على الصحة العامة وطرق تحسينها وتقويتها، الهدف

الصحي يعني البحث عن قوانين تأطير النشاط البدني الرياضي لتطوير الصحة وتكامل النمو البدني

ووضع التعليمات والإرشادات الصحية ومقاييس خاصة في كيفية الممارسة في كل مرحلة من مراحل النمو، فالنشاط الرياضي مبني على أسس التربوية والتعليمات الصحية يؤدي إلى تنمية الأعضاء والعضلات والأجهزة الوظيفية " **جهاز الدوري التنفسي** "، **قلي، غدي، هضمي** " ومن ثم زيادة الإنتاج اليومي للنشاط وخاصة نشاط الجهاز العصبي المركزي كالتفكير والملاحظة والانتباه والتذكر وحفظ الحركات والتمرينات.

ويمكن حصر الأهداف الصحية للنشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- تطوير متناسق للنمو البدني وتقوية الأجهزة الداخلية.
- تعويد التلاميذ على التنظيم الصحيح لأسلوب الحياة.
- تعويد التلميذ على العادات الصحية الأساسية وتعلم مبادئ الإسعافات الأولية.

الأهداف التربوية: ويشمل هذا الجانب تربية الفرد من كل الجوانب، فكريا، خلقيا وبدنيا ويجب ربط التربية بالتعليم وبهدف النشاط البدني الرياضي في الناحية التربوية إلى:

• تطوير رغبة التلميذ في الألعاب الرياضية والأنشطة التي تؤدي إلى تطوير إحساس التلاميذ يتناسق وإيقاع الحركات والتمرينات.

- تربية الطفل على الشجاعة والعمل الجماعي والشعور بالمسؤولية وحب النظام والتعود عليه.
- تربية الطفل على التفاؤل المتزن بين العمل والتدريب.
- تربية الطفل على النشاط الحركي المستقل والاستعمال الأمثل للمعارف التربوية والنفسية.
- تطوير فترة الملاحظة والتفكير والإبداع والتعامل مع الآخرين.

الأهداف التعليمية: إن الهدف التعليمي للنشاط البدني الرياضي هو تعلم الحركات والمهارات الحركية وأنواع التمرينات ويهدف إلى:

• تطوير القدرة الحركية بشكل طبيعي ومنظم ومن الضروري التأكيد على المهارات الحركية الأساسية الضرورية لنظام الحياة.

- الحصول على المعارف الرياضية والخبرات من كل الجوانب وذلك لتحقيق سعادة الفرد.
- تعلم وحفظ المهارات الحركية عند التلاميذ، ومن الضروري تحفيز هذا الجانب فضلا عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية، وتؤكد التجارب أن التلميذ أو الفرد الرياضي منذ دخول هذه المرحلة يتميز

بمستوى جيد من التطور العصبي مما يؤدي إلى تطور جيد للمهارة الرياضية وسبب ذلك الرغبة والميل الشديد للحركة من تلقاء نفسه.

الأهداف السلوكية:

وهذه الأهداف يتم التعبير عنها من ناحية المتعلم وهي تمثل خلاصة أو نتيجة هذا التعليم فإذا كان هدفنا التخفيف من ظاهرة العنف في الوسط المدرسي وبالتخفيف من الضغوط النفسية وامتصاص الطاقة الزائدة وتفعيل عملية التكيف الاجتماعي من خلال النشاط البدني الرياضي فإن وجود هذا الهدف يجب أن يراعي الظروف الواقعية من الوسائل المادية والبشرية للوصول إلى تلميذ أو فرد متوازن نفسيا وانفعاليا وعاطفيا وسليم جسميا ومسؤول ومتكيف اجتماعيا.

مفهوم النشاط الرياضي التربوي:

إن النشاط البدني التربوي أو التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي ليست وليدة الصدفة وإنما لها أهمية غالبية في حياة الطفل كونها تعمل على بنائه وتنشئته بصورة شاملة ليست بناء البدن فقط بل تعددت مهامها إلى جوانب معرفية عقلية ووجدانية واجتماعية... إلخ، وذلك عن طريق النشاط الرياضي المنظم.

تعريفه(ها):

التربية البدنية والرياضية هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل الدراسي، كذلك كأنشطة خارج الجدول (داخلية أو خارجية) يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي الحركي المعرفي والوجداني.

التعريف حسب المنهاج التربوي:

- التربية البدنية والرياضية (أو النشاط البدني الرياضي التربوي) هي مادة تعليمية تخضع للنصوص التشريعية للمدرسة الجزائرية وتشارك في تحضير التلميذ لمواجهة المواقف العديدة والمتنوعة في المدرسة أو الحياة اليومية.
- هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تؤثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية، الحركية، الوجدانية، المعرفية، ويحقق ذلك عن طريق نشاطات بدنية رياضية وكذا الألعاب الهادفة والمقننة (لها قوانين).

• هي وسيلة تربوية وليست غاية رياضية محضة بحيث تسمح بتنمية وتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية، الاجتماعية والوجدانية، كما تشارك بكل فعالية في تنمية وتحسين الكفاءات الشاملة للتلميذ، عبر كلّ مراحل التعلم التي يمر بها وهي تستدعي التفكير والتخطيط وفقا للمنطق الميداني والإمكانيات المتوفرة.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته التربوية الحديثة ميدانا من ميادين التربية العامة، فهو يساهم في إعداد الفرد بقدرات تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وأن يشكل حياته العلمية ويساهم في تنمية وطنه، يقول: " عباس أحمد صالح " التربية البدنية الرياضية مثلما مثل مواد المنهجية الدراسية الأخرى، فهي تعد وسيلة من الوسائل التربوية في المجال الدراسي فمزولة النشاط الرياضي في المجال المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية.

النشاط البدني الرياضي التربوي في الجزائر:

تعريفه: تعد التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بنظام التربية الشامل وتخضع لنفس الغايات والأهداف التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها والرامية إلى رفع قدرات الفرد وتكوين مواطن منتج وعملي ومن خلال تنظيم التربية البدنية والرياضية. ينتظر منها أن تؤدي ثلاث مهام رئيسية وهي:

- 1. من الناحية البدنية:** تحسين قدرات الممارسين الفيزيولوجية النفسية، الحركية من خلال تحكم أكبر بالبدن وتكييفه مع البيئة.
- 2. من الناحية الاقتصادية:** إن تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من استقرار نفسي يزيد من قدراته على مقاومة التعب إذ يمكنه من استعمال قوته في العمل استعمالا محكما فإنه بدون شك يؤدي إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية.

- 3. من الناحية الاجتماعية:** إن ما يكتسبه الفرد من ممارسته النشاط البدني والرياضي من قيم ثقافية وخلقية تجعله يواجه كل الأعمال اليومية وتساهم في تعزيز الوئام المدني، وتسعى التنمية لروح

الاتصال والتواصل والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما تسعى للتخفيف من حدة التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد أو المجموعة الواحدة أو بين المجموعات. إن ديمقراطية ممارسة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التي من شأنها أن تساهم في تحرير المرأة وترقيتها، كما أنها عامل في تجنيد أفراد المجتمع للدفاع عن مكتسباته.

أهداف النشاط البدني الرياضي وفق المنهاج التربوي :

تسعى ت. ب. ر كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وتربوية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

من الناحية البدنية:

1. تطوير وتحسين الصفات البدنية (السرعة، التحمل، القوة، الرشاقة، المرونة...).
2. تحسين المردود الفيزيولوجي (جهاز الدوري التنفسي، جهاز العضلي، جهاز الغدي).
3. التحكم في نظام وتسيير المجهود البدني وتوزيعه.
4. التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
5. تنسيق جيد للحركات والعمليات.
6. المحافظة على التوازن، ورفع المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

من الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية الجسم الإنساني (علم التشريح) ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على الجسم الإنساني (علم البيوميكانيك).
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية كالتسخين.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي الحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً ودولياً.

من الناحية الاجتماعية:

- التمتع بروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة (الخصم، الزميل، أو العنصر النسوي).
- التحكم في نزوات التلميذ والسيطرة عليها.

تصنيف أو تقسيم الأنشطة الرياضية:

صنف أهل الاختصاص الأنشطة الرياضية وفق اتجاهات متباينة وفقا لهدفها وعدد المشاركين فيها ولنوعيتها وأدورها وطبيعتها فنجد:

دروس التربية البدنية والرياضية (حصة التربية البدنية والرياضية):

يعد دروس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية التعليمية مثل العلوم الطبيعية الكيمياء واللغة ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يعد التلاميذ ليس فقط المهارات والخبرات الحركية ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يعد التلاميذ ليس فقط المهارات والخبرات الحركية ولكنه يمددهم أيضا بالكثير من المعارف التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية خاصة بتكوين جسم الإنسان ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ ويحقق احتياجاته البدنية طبقا لمرحلة السنية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة (مختلف الأنشطة الرياضية) (موقف تعليمي = تمرين رياضي).

بناء درس في التربية البدنية والرياضية: تختلف وجهات النظر حول بناء الدرس في التربية البدنية، في كل من المدرسة السوفياتية ودول أوروبا الشرقية، وكذا دول الوطن العربي، أما في الجزائر، سنحاول فيما يلي إدراج مراحل سير درس التربية البدنية بتسمياته الأقدم فالأحدث (من التعلم بالأهداف إلى التعلم بالمقاربة بالكفاءات) :

أ - المرحلة التسخينية، التمهيديّة، التحضيرية (مرحلة التحضير) : وتحتوي على:

- تحضير عام للتلاميذ على المستوى النفسي والبدني (تقديم الأهداف الإجرائية، والتسخين العام)؛

- تحضير خاص بالنشاط، والأهداف المُسطّرة (التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة أو المُستهدفة...الخ).

ب - المرحلة الرئيسية (مرحلة التعلّم للنشاط الفردي أو الجماعي) : وتحتوي على :

– مواقف تعليمية خاصة بتحقيق الأهداف المحددة ؛

– موقف تطبيقي يساعد على تقييم درجة النجاح في تحقيق الأهداف.

ج - مرحلة العودة إلى الهدوء: الختامية، (مرحلة التقييم) وتساعد على:

- الإسترجاع التام ؛

- المناقشة الجماعية (الإعلان عن النتائج ومناقشتها).

ومن المهم جدا التذكير بمسؤولية الأستاذ الكاملة والملتزمة اتجاه التلاميذ، ليس من خلال النشاط فحسب، ولكن كذلك، خلال مسك التلميذ في بداية ونهاية الحصة (مراقبة اللباس، التحكم في الوقت المخصص للحصة ومراقبة النظافة...الخ). (وزارة التربية الوطنية، 1996، الصفحات 16-17).

تصنيف الأنشطة في حصة التربية البدنية والرياضية :

أ. الأنشطة الصفية: وهي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة ت. ب. ر لتحقيق الأهداف

المرجوة منها.

ب. الأنشطة اللاصفية : وهو أحد الأجزاء المكمل لبرنامج ت. ب. ر بالمدرسة ويحقق نفس أهدافها

وينقسم النشاط اللاصفي إلى نشاط لاصفي داخلي ونشاط لاصفي خارجي:

ت. النشاط اللاصفي الداخلي: وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة

والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه وهو تطبيق المهارات التي

تعلمها خلال الدرس وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس والتي يبني

عليها تخطيط النشاط الداخلي، ويختلف هذا الأخير من مدرسة لأخرى ويخضع ذلك للإمكانيات المتوفرة

بالمدرسة الفردية منها والجماعية.

ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف

المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكيم،

ومن أمثلة النشاط الداخلي: تنظيم دورات رياضية بين الأقسام بمختلف الأنشطة، تنظيم المهرجانات

والحفلات في المناسبات والأيام الرياضية المدرسية ونشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل انجاز مجلات حائطية ومقالات والمشاركة في المشاريع التي تنبأها وزارة التربية.

أهمية النشاط الداخلي: الغاية منه هي إتاحة الفرص لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في أكثر من جانب من هوايته الرياضية، ويعد أحد الأجزاء المكملة لبرنامج ت. ب. ر للمدرسة ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.

أهداف النشاط اللاصفي الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج ت. ب. ر .
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة في المدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادات الرياضية واستثمار وقت فراغ المتعلمين.
- تنمية الصفات البدنية والحركية.
- تدعيم القيم الخلقية.

واجبات الأستاذ نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.
- إشراك التلاميذ أو هيئة التدريس (إدارة) في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي.
- تناسب الأنشطة والإمكانيات المادية للمدرسة.
- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملة بمنهاج الدروس اليومي.

ث. النشاط اللاصفي الخارجي: هو الجزء المكمل لدروس ت. ب. ر وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج ت. ب. ر بالمدرسة والنشاط اللاصفي الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضياً في المدرسة ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه ت. ب. ر بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس ت. ب. ر بالمدرسة وذلك لإقامة عدد من

المباريات والمسابقات مع فرق أخرى ويشترط أن لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية. يقصد بالنشاط اللاصفي الخارجي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمها والإشراف عليها، حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي للمدرسة، وقد تكون النشاط اللاصفي الداخلي هو امتداد لدرس ت. ب. ر والآن نقول أن النشاط اللاصفي الخارجي هو امتداد للنشاط الداخلي الذي يزود التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية الرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فعالية ويمثل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس، كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي ترويجي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من النشاطات التي تشرف عليها المدرسة.

إن النشاط اللاصفي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب: مثل كرة السلة، وألعاب القوى، السباحة وكرة القدم، فيكونون فريق المدرسة الذي يقابل فرق المدارس الأخرى.

مما سبق نستخلص أن كلا من الدروس والنشاط الداخلي والخارجي هم وحدة متصلة و مترابطة تعمل معا لاكتساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ كالناحية الصحية واللياقة البدنية والمهارية والخطية لأوجه النشاط المختلفة بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي التي يهدف منهاج ت. ب. ر إكسابها للتلاميذ.

أسس إعداد وتنظيم النشاط الخارجي: من أهم الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي:

- مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

- مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب للأداء.

- الاهتمام بتحديد فترات التدريب لأعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي.

- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط.

- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد منها.

- تخصيص جوائز للفائزين لأحسن فريق، لأحسن لاعب في الأخلاق.

أهداف النشاط الخارجي:

- إتاحة الفرصة للتلاميذ الممتازين في الأنشطة الرياضية لتمثيل مدرستهم في المنافسات التي تنظمها المنطقة التعليمية أو على مستوى الجهوي (الجمهوي).
- إتاحة الفرصة للتلاميذ لتنمية قدراتهم ومواهبهم.
- مساعدة التلاميذ على تحقيق البطولة وإحاقهم بالأندية الرياضية.

الفرق بين النشاط اللاصفي الداخلي والخارجي:

نشاط لاصفي داخلي	نشاط لاصفي خارجي
يتم داخل المدرسة.	خارج المدرسة.
متاح لكل التلاميذ.	متاح للممتازين (النخبة) فقط.
يحتوي على منافسات ومباريات بين الأقسام.	يحتوي على منافسات بين المؤسسات التربوية.
مكمل لدرس ت. ب. ر.	مكمل للنشاط الداخلي.
يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة.	لا يتقيد بالجدول الدراسي للمدرسة.

أسس تعلم الحركة في النشاط البدني الرياضي:

1. آلية (ميكانيزم) التعلم الحركي: تعتمد دراسة آلية التعلم الحركي على المعلومات التي توصلت

إليها البحوث في كل من المجالات التالية:

- بحوث تنظيم ومعايرة المعلومات.
- بحوث التغذية الرجعية.
- بحوث التوجيه المعرفي.

وهذه البحوث تتضمن عمليات جمع المعلومات ومعالجتها ونقلها واتخاذ القرارات بشأنها، وكما

سبق أن ذكرنا أننا نرى ما يسبق الأداء والأداء نفسه وما يترتب على الأداء ولكن لم نر كيف يتم التعلم؟

وقبل أن تدخل في تعقيدات تلك العملية قد يستحق منا الأمر أن نقف ونحدد بعض المفاهيم التي تتصل

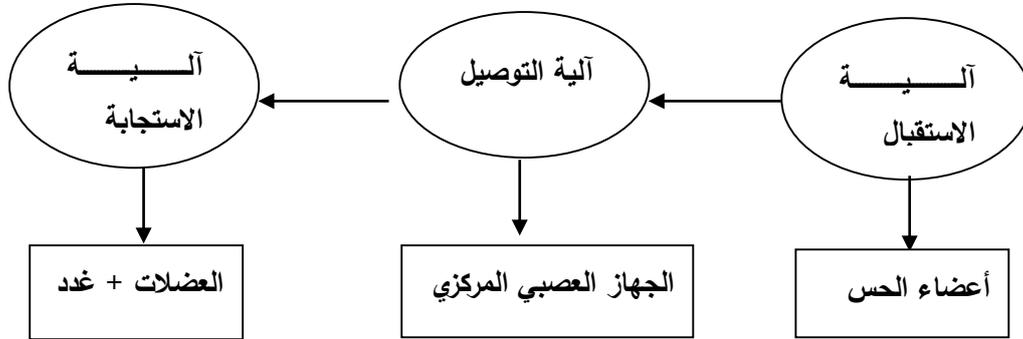
بتلك الأحداث الثلاثة القابلة للملاحظة والدراسة وتشرط ثلاث آليات (ميكانزمات) في عملية التعلم

الحركي هي:

(أ) آلية الاستقبال: (التنبه) ويطلق عليها اسم الوارد.

(ب) آلية الاستجابة: ويطلق عليها اسم الصادر.

(ت) آلية التوصيل: وهي آلية الربط بين آلية الاستقبال والية الاستجابة.



تخطيط توضيحي لآلية التعلم " الحركي "

ونتطرق إليها بالتفصيل الموالي:

1. آلية الاستقبال: تنتقل المعلومات من المثيرات الخارجية وكذلك الداخلية بواسطة الأعضاء

الحسية قادمة من الأعضاء الحس والمستقبلات التي تعمل كأجهزة التقاط، إن أعضاء الحس التي أثّرت (نُبّهت) والتي بدأت منها ردود الفعل الاستجابات في الكائن الحي تكون متخصصة حيث أن كل منها شديد الحساسية لنوع واحد فقط من المثيرات. فهناك مستقبلات خاصة باللمس، الضغط، الحرارة، البرودة وتصنف المستقبلات إلى ثلاث أنواع وفقا للمكان الذي تقع فيه:

- **المستقبلات الخارجية:** وهي تستقبل المثيرات من خارج الجسم وتشمل الخلايا المستقبلية للعين (120 مليون خلية حسية في غشاء العين) وأجزاء الأذن الخاصة بالسمع واللمس.

- **المستقبلات الداخلية:** وهي تستقبل المثيرات من الأوعية الداخلية والرئتين.

- **المستقبلات الذاتية:** موجودة بشكل رئيسي في العضلات والأوتار والمفاصل وتسمى عادة

بالحس العضلي، وتشمل تلك المستقبلات أيضا أجهزة الاستقبال في الأذن الداخلية (الداهليز) إن الحس العضلي يعطي معلومات عن الوضع والحركة بالتعاون مع عضو الاستقبال في الأذن الداخلية ويساعد كل ذلك في الاحتفاظ بتوازن الفرد وتعد القنوات الهلالية في الأذن الداخلية المستقبلات الداخلية الرئيسية في الحركات الدورانية ومن هنا تأتي أهمية جهاز الاستقبال الذاتي في تحديد وضع الجسم والحركات

وتساعد المستقبلات الذاتية في تحديد العلاقة بين كل جزء من أجزاء الجسم والجسم كله من جهة وكذلك بين الجسم والعالم الخارجي الآخر، مثل: قيام لاعب الجمباز بحركة الثقيلة (الشقلبة) الهوائية فيكون إدراكه لوضع أجزاء جسمه المختلفة في الهواء ووضع جسمه بالنسبة للجهاز (الحصان، البساط، الحركة الهوائية ثم الغطس في الوسط المائي،... إلخ) معتمدا على المعلومات القادمة من المستقبلات الذاتية.

• **آلية الاستجابة:** أعضاء الاستجابة هنا هي العضلات والغدد وتوجد ثلاثة أنواع من العضلات هي (العضلات المخططة (الهيكليّة)، العضلات الملساء، عضلة القلب).

(1) العضلات المخططة: تنقل هذه العضلات في الغالب بسرعة وتحرك الأطراف والجسم عن طريق توجيه القوة على روافع مختلفة في الهيكل العظمي.

(2) العضلات الملساء: تتواجد هذه العضلات في الأحشاء الداخلية وتكون استجابتها اعتيادية (لا إرادية) بطيئة وإيقاعية.

(3) عضلة القلب: تنقل هذه العضلة بإيقاع سريع أكبر من العضلات الملساء إن الألياف العضلية المشتركة في تنفيذ استجابة حركية ما تنقل إلى أقصى درجة ممكنة إذا كانت الإثارة كافية لأن تجعلها تعمل إن هذه القاعدة يشار لها بقانون الكل أو اللاشيء وتعتمد قدرة النقل العضلي على عدد الألياف العضلية التي يتم إثارتها بإفراز مواد كيميائية تؤثر في وظائف الجسم، وتعد الغدة الأدرنالية (الكظرية) أكثر الغدد إثارة للاهتمام نتيجة تأثيرها على الأداء البدني فعند إثارة هذه الغدة تفرز مادة " الأندرينالين " في الدم مسببة رفع درجة النشاط وفي حالة التوتر مصاحبة لردود الفعل الاضطرارية عند الإفراز.

• **آلية التوصيل:** من المعروف أن جميع أعضاء الحس مرتبطة بنهايات سطحية ألياف عصبية (الخلايا العصبية) مورد تسمى (النيرونات) أو خلايا عصبية تمر من الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي (المخيخ)، أما أعضاء الاستجابة فهي مرتبطة بألياف عصبية للاستجابة تمر من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والغدد عند إثارة خلية عصبية قد يكون المثير ضعيف (التنبه) لدرجة أنه غير كافي لاستثارة الليفة العضلية واحدة. أما إذا كان المثير كافي لاستثارة (تنبيه) الليفة العصبية للقيام باستجابة فإن الليفة العضلية تستجيب ستقوم بأقصى استجابة ممكنة في ذلك الوقت.

إن الرسائل القادمة (السيالة العصبية) من الخلايا العصبية المستقبلية تمر إلى الخلايا العصبية المستجيبة عن طريق الجهاز العصبي المركزي الذي يتألف من النخاع الشوكي والمخ (المخيخ) وتحمل الرسائل من الجهاز العصبي الفرعي الخاص بالعضلة والذي يتكون من الألياف العصبية الحسية الصاعدة والتي تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي، وكذلك مجموعة من الألياف العصبية النازلة التي تمتد من الجهاز العصبي المركزي إلى أعضاء الحركة.

نظريات التعلم الحركي:

مما سبق شرحه لآلية التعلم تبين لنا أن التعلم هو العملية العصبية الداخلية المفترض حدوثها عند حدوث تغير في الأداء ومن هنا يتبين أن التعلم هو تغير نحو الأفضل دائما وهناك ثلاث نظريات أساسية طرحها علماء النفس لتفسير اكتساب الإنسان لمهارة معينة أو تعلم حركتها وهذه النظريات هي:

- نظريات الارتباطات الشرطية.
- نظرية التعلم بالتجربة والخطأ.
- نظرية التعلم بالاستبصار.

أ. **نظرية الارتباطات الشرطية:** وفيها يفسر العالم **بافلوف** عملية التعلم تفسيراً فيزيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير والاستجابة ولكن الارتباط لا يكون بين المثير الأصلي والاستجابة الطبيعية له وإنما يحدث بين مثير آخر (**مثير شرطي**) يرتبط بالمثير الأصلي وأصبح بمفرده (**المثير الشرطي**) يستدعي الإستجابة الخاصة لذلك المثير الأصلي (**طعام**) ويرى **بافلوف** أن أهم العوامل التي يجب توفرها لكي يتم هذا النوع من التعلم ما يلي :

- ظهور المثير الأصلي (**طبيعي**) والمثير الشرطي (**الجرس**) معا بالتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورهما قصيرة جداً.
- تكرار ارتباط المثير الطبيعي بالمثير الشرطي لعدة مرات.
- عدم وجود بعض المثيرات القوية التي تثير الانتباه في غضون ارتباط المثير الطبيعي بالشرطي.
- عدم تفوق القيمة الحيوية للمثير الشرطي على المثير الطبيعي.

ب. **نظرية التعلم بالتجربة والخطأ:** يرى **ثورندايك** أن التعلم عند الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة المتوقعة وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم مثل:

- ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لاستثارة حاجة عنده؛
- وجود عقبة في طريق الفرد للوصول إلى الهدف؛
- ضرورة قيام الفرد بمحاولات متعددة.
- يقوم الفرد بعدة استجابات بعضها خاطئ وبعضها صحيح حتى يصل إلى الهدف (إلى الاستجابة أو الحركة الصحيحة).

ج. **نظرية التعلم بالاستبصار:** وهذه الطريقة قام بها العلماء الألمان مثل: **كوهلر Kohler** و**كوفكا Koffk** و**فرت هايمر**، وهي تتلخص بأن التعلم والوصول إلى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة وإدراك العلاقات أو كنتيجة للإدراك الكلي، وقد أطلقت مدرسة **جشطات** على هذه النوع من التعلم كلمة **انسخن Einsghi**؛ أي البصيرة أو الاستفسار والسؤال هو:

كيف تساهم نظريات التعلم في فهم واكتساب المهارات الحركية في مجال النشاط التربوي البدني؟
يلعب الاستبصار دورا هاما في لعبة كرة القدم مثلا: لكي يؤدي اللاعب حركة أو مهارة ما بشكل صحيح ومناسب يجب عليه أن يكون على اتصال دائم بكل الظروف والمتطلبات القادمة من الخارج أو المحيطة به كقراء حركة الخصم والتوقيت الجيد لاستقبال الكرة من أجل القيام بمراوغة ناجحة.
يلعب نظرية الارتباطات الشرطية دور مهما جدا بحيث يلعب التكرار الموجود بين لحظة ظهور المثير والاستجابة المناسبة له دورا بارزا في تركيز وتثبيت المهارة للحركة كما أشارت هذه النظرية إلى الدور الذي يلعبه المثير الشرطي الجرس في الحصول على استجابة مناسبة وهو ما يعطينا فكرة على دور الحافز المعنوي أو المادي في بلوغ الاستجابة المناسبة (الاستجابة كرد فعل) ولا يمكن أن نهمل دور نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ لأننا في بعض الحركات الصعبة أو المعقدة قد نخطأ ونصيب ونصح محاولاتنا الخاطئة ونحاول عدة مرات إلى أن نصل للحركة المناسبة أو الاستجابة الصحيحة.

15-1-4- طرق تعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية : هناك ثلاث طرق رئيسية

لتعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية وهي :

أ - الطريقة الجزئية :

تعتمد على تجزئة المهارة الحركية إلى مراحل، وتعلم كل مرحلة بعد الأخرى، وتستعمل هذه الطريقة في تعلم المهارات الصعبة والمعقدة، يقول عصام عبد الخالق: " هي أكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة، المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتتاسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء ". ويضيف كذلك " في هذه الطريقة تجزأ المهارة لأجزاء صغيرة، ويعلم كل جزء منفصلاً عن الآخر، وبعد إتقان المتعلم لهذا الجزء ينتقل إلى الجزء الذي يليه، وهكذا حتى يتم تعليمه لجميع أجزاء الحركة الأساسية، ثم بعد ذلك يقوم المتعلم بأداء المهارة كوحدة واحدة ". وهناك الكثير ممن يفضل استعمال الطريقة الجزئية معتمدين في ذلك على القول الموالي " كما يُفضل بعض المربين الطريقة الجزئية، مرتكزين على المبدأ القائل بأنَّ لإتقان الكل، ينبغي إتقان الأجزاء، فتعلم الأجزاء يسهل نسبياً من تعلم الحركة ككل "، يقول عباس أحمد صالح السامرائي في تعلم المهارة الحركية :

❖ البدء في تعلم الجزء الرئيسي والمهم من الحركة، ثم الأجزاء الأقل أهمية، أي بعد السيطرة على الجزء الأول، يبدأ تعلم الجزء الموالي في الأهمية.

❖ البدء في تعلم الأجزاء على حسب تسلسلها الحركي، وبالتالي يجب على المدرب أن يعرف بدقة وكفاءة عاليتين كيف يقسم الحركة ؟ وكيف يُرتب أجزائها ؟ قبل البداية في تعليمها.

ب - الطريقة الكلية :

في هذه الطريقة تعرض فيها المهارة كوحدة واحدة لا نجزئها، ويقوم المتعلم بأدائها بدون تقسيم. وما يميز هذه الطريقة، أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارات الحركية، مما يسهم في سرعة تعلمها وإتقانها، كما أنها تسهم في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة، نظراً لأن المتعلم يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة.

وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرائق، تذكر عفاف عبد الكريم بأنه " يجب أن تُعلم المهارات المغلقة بشكل كلي قدر الإمكان، لأن ايقاع الحركة التي تُؤدى في الأجزاء لا يتماثل

مع إيقاع الحركة الكلية، فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء التالي وهكذا، ولا يوجد ضمان بأن المُتعلِّم الذي يمكن أن يُؤدِّي كلَّ جزء منفصلاً سيكون ناجحاً عند الأداء الكلي ."

ولكي ننجح في الطريقة الكلية يجب أن نحترم الشروط التالية :

– أن تكون المهارة الحركية قصيرة، حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

– أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة، وذلك لتمكين المتعلمين من إكتساب التخيل الحركي الصحيح.

– أن تكون المهارة سهلة الأداء، أي غير معقدة، ومناسبة لإمكانيات المتعلمين المهارية والعقلية. ويضيف

الباحث، بأن التعلم بالطريقة الكلية يُمكننا من ربح وقت كبير في التعلم، ومن معرفة المهارة بشكل كبير

وكامل. ولكن صعوبة تطبيق هذه الطريقة تكون عندما يكون هناك خلل في أحد أجزاء المهارة، فهنا

يضطر المدرس إلى فصلها وتعلُّمها منفردة.

ج - الطريقة الكلية- الجزئية : إن العمل بهذه الطريقة يسمح لنا بالتغلب على عيوب كل طريقة من

الطرائق السابقة الذكر، فهناك بعض المهارات التي يجب أن نستعمل فيها الطريقتين، حتى نصل إلى

تحقيق الهدف المطلوب. ولهذا يقول عباس أحمد السامرائي: "لذا يُمكن أن تكون الطريقة الكلية- الجزئية

حلاً وسطاً للطريقتين"، ولتطبيق هذه الطريقة يجب أن نراعي الشروط التالية :

– تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مُبسَّطة في أول الأمر.

– تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة، مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.

– مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

وبالتالي يمكن أن نستخلص بأنه لتعلُّم المهارة الحركية، يمكن أن نستعمل أي طريقة من الطرائق

السابقة الذكر. ولكن يجب مراعاة الشروط السالفة الذكر من أجل الربح في الوقت، والتقليل من

التكاليف، واستغلال جميع الوسائل الموجودة عند المُدرِّس . (عطا الله أحمد، 2006، الصفحات

164-169)

المشكلات والتحديات التي تواجه حصة ت. ب ر :

يعتقد زيجلر Zeigler، أننا (في مجال التربية الرياضية) نحمل أكثر الصُّور قتامةً في النظام

التربوي بأكمله، وهذه الصورة غير محددة المعالم، ومازالت مستمرة بسبب كم التشويش والفوضى الكثيرة

التي تواجهنا على المستوى الفردي أو الجماعي في المجال. لذا فنظرة الإتجاهات التربوية السائدة – في

غالبيتها - يحدوها الشك في قدرة التربية الرياضية على تحقيق الأهداف التربوية الأكاديمية، الأمر الذي انعكس في شكل سلبيات معروفة مثل ؛ نقص ميزانيات النشاط الرياضي والتسهيلات ؛ وإهدار المساحات المخصصة للملاعب في بناء فصول ؛ وتوزيع حصص التربية البدنية على المواد الأجر بالرعاية. فمازالت التربية البدنية مادة غير أساسية في المنهاج، أو عبارة عن حصة واحدة في الأسبوع في غالبية المراحل المتوسطة والثانوية، الأمر الذي أدى إلى انتشار المفاهيم والمدرجات الخاطئة.

أشار نيلسون وبرونسون (Nelson and Bronson)، إلى مدرسي التربية البدنية في بداية حياتهم العملية في المدرسة، ومواجهتهم المشكلات العديدة التي يجب عليهم أن يتعرفوا عليها وأن يعقلوها ويحللونها ويعملوا على حلها ويضيف زيچر، أن على المسؤولين في كليات ومعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية تقع مسؤولية الخطوة الأولى عليهم، في دعم وحل غالبية هذه المشكلات، عن طريق عرضها ودراستها واقتراح ما يمكن من الحلول المناسبة، عبر حلقات البحث والمناقشة والمؤتمرات العلمية الجادة. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، الصفحات 65-67).

واجبات المدرس نحو أسرة المدرسة:

يمكننا طرح السؤال التالي إلى أي حد تعد حصة ت. ب. ر في مدارسنا حصة ضرورية وإجبارية وهامة بمعنى الواسع للكلمة؟

أننا جميعا نلاحظ أن حصة ت. ب. ر تعد حصة من الدرجة الثانية من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من طرف التلاميذ، فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في نظرهم وخاصة أواخر السنة الدراسية حتى يستعد التلميذ للامتحانات وخاصة تلاميذ الشهادات المصيرية وهناك جزء هام من ظاهرة إهمال وعدم تقدير المادة ودليل ذلك أن حصة ت. ب. ر في مدارسنا ليست حصة مؤثرة على نجاح ورسوب التلميذ مما يستوجب على الوزارة الوصية أن تولي اهتماما بالغا في مجال تقييم الطلبة ومنح حصة التربية البدنية ورياضية ساعات إضافية في الجدول الأسبوعي كأن تكون حصتين في الأسبوع أو رفع معامل المادة إلى 2 بدل 1.

مبادئ التعلم في النشاط البدني الرياضي

المبادئ الأساسية التي يجب أن تلتزم بها عند تعلم المهارات والحركات الرياضية والتدريب عليها:

1. مبدأ المعرفة الواعية والفعالية: إن الدور الأساسي والرائد في التعلم في التربية يشغله المدرس ولكن مهما بلغت قدراته الخاصة على توصيل المعلومات لا بد وأن نخلق لدى الممارسين (متعلمين) الرغبة في المعرفة والاشتراك بفعالية في النشاط أثناء الدرس ولتطبيق هذا المبدأ يجب أن نغرس في نفوس التلاميذ النواحي التالية:

• الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط وإدراك الهدف من التربية البدنية الرياضية وقيمتها من الناحية التربوية.

• الاشتراك بفعالية في النشاط التعليمي التدريبي.

• التقويم الذاتي لحصيلة نشاطه الحركي والنتائج التي توصلوا إليها والواجب الأساسي هنا هو بث أو بعث الوعي وإدراك وفهم الهدف من النشاط البدني والقيمة التي يتحصلون عليها نتيجة الممارسات وفي حالة تسرب العديد من التلاميذ أو المتعلمين من ممارسة النشاط فمعنى ذلك هو نقص الوعي أو عدم كفاءة القائمين على النشاط التعليمي وهنا تبرز قيمة تأكيد مبدأ المعرفة عن الوعي، إن جميع الأنشطة التي يشترك فيها التلاميذ وفق إرادته الذاتية تعد نوعاً من الوعي، وكي تكون العملية التعليمية ذات قيمة ويدرك التلاميذ فائدتها يجب على الممارسين إدراك أو معرفة التالي:

• فهم الفكرة من كل واجب حركي.

• معرفة الأسس العملية للتمرين أو التدريب المقدم.

• محاولة تحليل الإحساس العضلي العصبي لكل تمرين.

ويجب على المدرس خلال العملية التدريبية أو التعليمية أن يلتزم بقواعد التعلم كشرح هدف كل واجب تدريبي جديد وتعليم التلاميذ الاعتماد على النفس في اكتشاف الأخطاء وتصحيحها وتسجيل نتائج تقدمه بكل موضوعية.

2. مبدأ الوضوح: يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عمليات التعلم الحركي

ويعد الوضوح من أهم الواجبات الأساسية في مرحلة التعرف على التدريبات الرياضية وأدواتها والذي يظهر في طريقة عرض الحركات والتحليل الدقيق لمراحلها المختلفة والوضوح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارسين بحيث يدركها ويستوعبها بسهولة ولضمان عملية الوضوح في عملية التعلم يجب أن تلتزم بالقواعد التالية:

- تحديد المهارة الحركية الواجب توضيحها أو مساعدة توضيحها.
- إرشاد الممارسين (متعلمين) بمعنى الإدراك الحسي الشامل للحركة وذلك باستخدام أكثر من حاسة في وقت واحد.

• استعمال الوسائل السمعية البصرية فيما هو ضروري فقط.

3. مبدأ الانتظام أو التدرج: يعني التدرج في تعلم الواجبات الحركية وفق نظام محدد يسمح باستيعاب تلك المهارات الحركية المتعلمة وبتخطيط ممارسة التمرينات فإنه من الضروري توزيع الواجبات (تمرينات) بحيث يعتمد كل واجب على ما قبله وفي نفس الوقت يدعمه وتحسين نتائجه ومبدأ الانتظام في النشاط البدني يعني أيضا التكرار بصورة منتظمة للتمرينات وهذا يتطلب:

- تحديد التكرار المثالي للتمرين وطول فترة الراحة بين كل تمرين وآخر.
- متابعة التمرينات وكذلك العلاقة بين الحجم والشدة في العمل المقصود ولضمان الانتظام في التعلم يجب أن تلتزم.

• التخطيط المبكر للواجبات التعليمية أو التدريبية وتحديد تتابعها.

• دراسة نتائج العمل التعليمي أو التدريبي باستمرار.

• ضمان انتظام الممارسة وعدم وجود ثغرات زمنية كبيرة.

• العمل أو السهر على تكرار العمل مع تنوع أساليب النشاط.

4. مبدأ السهولة: لتحقيق مبدأ السهولة يجب إدخال كل العناصر اللازمة في تعلم الحركة من

حيث العرض والشرح والمادة المتعلمة ذاتها والحمل

من العوامل التي تتيح للمتعلم استيعاب المادة (المهارة) بسهولة ما يلي:

1. الاختيار والتوزيع المناسبين لتدرج مستوى الصعوبة في التمرينات.

2. الأخذ بعين الاعتبار العمر والجنس والخصائص الفردية لدى المتعلمين ولتحقيق مبدأ السهولة

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

• **الجنس:** ذكر أو أنثى.

• المستوى التأهيلي للتلاميذ الممارسين أي تقدير لمكتسباتهم القبلية.

• خصائص السن للمتعلمين.

• الفروق الفردية بين الممارسين.

5. مبدأ الثبات: إن مبدأ الثبات في ميدان النشاط الرياضي يعني ضمان الحفاظ على المكتسبات الحركية وقيمة هذا المبدأ عندما يكون الهدف من التعلم وهو تشكيل الهياكل الحركية الضرورية مثل مهارة الوثب والشروط الأساسية التي يجب مراعاتها لتثبيت الحركة هي:

- الاستيعاب الكامل للحركة نظريا وعمليا.
- التكرار المنظم والمتعدد للمهارات المتعلمة.
- توزيع مرات التكرار على عدة أيام بدلا من التكرار الكثير في يوم واحد.
- مراعاة العلاقة بين عدد مرات التكرار وفترات الراحة.
- على المربي الإسراع في تصحيح الأخطاء أول بأول.

في حالة تكرار أجزاء المهارة المركبة ينبغي على الفرد أن يؤديها كأجزاء ثم بعد ذلك ككل لضمان تثبيت الارتباط بين أجزائها.

وكل مبدأ من المبادئ الخمسة السابقة الذكر لا ينظر إليه بمفرده في آلية تعلم المهارات الحركية أو التدريب عليها، والمدرس الناجح هو الذي يربط بين هذه المبادئ من الناحية التعليمية والتي تتم بشكل متكامل ابتداء من تحديد الهدف وحتى الاستيعاب الكامل للحركة.

*** طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية (طرق التدريس في ت.ب.ر) :**

يُقصد بطرق التدريس في درس التربية البدنية استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ممكنة، وأهم طرق إخراج الدرس هي :

أ - الطريقة الجماعية :

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات والمهارات جماعة وبحمل بدني ملائم وبأدوات موحدة، ويستخدم هذا النوع في درس الألعاب الفردية؛ كالجري والوثب بأنواعه. كما يستخدم في الألعاب الجماعية بأنواعها، وتتميز هذه الطريقة بكونها مريحة لأنها تسمح بتعليم عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد، وتستخدم

أثناء تعليم مادة جديدة، ومن عيوبها صعوبة تصحيح الأخطاء ومتابعة الأداء لبعض الأفراد، وفي هذه الطريقة يلعب موقع المدرس في الدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأداء.

ب - طريقة الأداء التتابعي (الطابور) :

وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمرينات والمهارات بالترتيب، واحدة تلو الأخرى بدون توقف، وتُنظَّم هذه الطريقة بأي عدد من الطوابير اعتمادا على الظروف والإمكانات المتاحة، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة الفروق الفردية وكذا تماسك الوحدة البنائية للدرس، وتنظيم الحمل البدني بشكل أفضل، وتستخدم بشكل واسع في تمرينات الجمباز، القفز بأنواعه، ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار أدوارهم للأداء، مما يدعو للملل.

ج- طريقة المناوبة :

يُؤدِّي التلاميذ التمرينات والمهارات بشكل متناوب بحيث يُقسَّمون إلى مجموعات تقف بالتتالي، لتؤدي المجموعة الأولى التمرين، تليها مجموعة أخرى بعد رجوع الأولى للخلف وهكذا... وتؤدي مثل هذه التمرينات في رياضة الوثب العالي، الرمي... الخ. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات 116-117).

د - طريقة المجاميع (العمل بالورشات) :

وفيها يُقسَّم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد، وبشكل منفصل على بعضها البعض، وهنا يتحتم الأمر على الاستاذ أن يمرَّ على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه. (وزارة التربية الوطنية، 2006، صفحة 97).

وتستخدم هذه الطريقة في النشاط التطبيقي، وفيها يقوم التلاميذ بمهارتين أو ثلاث ثم تبديل الأماكن بالإستعانة بالتلاميذ الممتازين في الأداء للإشراف على المجموعات.

هـ - الطريقة الفردية :

وتستخدم عادة عند تقويم التلاميذ من حيث المهارات التي تؤدي بشكل فردي ويلاحظ المدرس كل تلميذ على حدى ويكشف أخطاء وقدرات التلاميذ. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 117) .

3-15-1-5- مدرس التربية البدنية :

يقول "بولديرو **Boldyrow** " : إنه القائد، فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط في جماعة الفصل، فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب، بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل وتنميتها تنمية إجتماعية.

يرى "وليام كلارك **William Clark**" : أن المدرس يعد مصمما لبيئة التعليم، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحدد أهداف الدرس ويقوم بتعداد المواقف التعليمية والتربوية، ويقرر الاستراتيجية التي يسير عليها المتعلم، ليتم التفاعل بينه وبين معطيات هذه المواقف التعليمية لكي يتم التعلم وكذلك يحدد مستويات الأداء المراد إنجازه من قبل المتعلم، وأساليب تقويم هذا الأداء.

ويشير "بونبوار **Bonboir** " : إلى أن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المترابطة تعطي لنشاط المدرس اتجاها محدودا وتطبع عمله بأسلوب المربي، لذا فالإختيار المهني لدور وظيفة متخصصة يتطلب وجود إرتباط بين طبيعة هذا الدور ومتطلباته من قدرات وكفاءات مناسبة.

وبذلك يتضح دور مدرس التربية البدنية والرياضية اتجاها تحقيق البرامج لأهدافها التعليمية والتربوية والتي تتطلب مدرسا على مستوى عالٍ من الكفاءة ومن المهارات الفكرية والفنية والإنسانية. (محمد الحماحي، أمين الخولي، 1990، الصفحات 196-197).

الصفات الواجب توافرها في مدرس (أستاذ) التربية البدنية والرياضية :

هناك الكثير من العناصر التي يجب توافرها في مدرس التربية البدنية والرياضية، حتى يمكن الإطمئنان على أنه سيقوم بالمهام المطلوبة منه على أكمل وجه، ومن أهم هذه العناصر ما يلي :

1- الشخصية ؛

2- الخبرة ؛

3- الإعداد المهني ؛

4- الصحة ؛

5- الثقافة العامة. (زينب علي عمر وآخرون، 2016، صفحة 69).

وهناك وجهة نظر أخرى ترى أن الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية هي:

- 1- يجب أن يكون أباً قبل أن يكون مدرسا، ويكون على صلة حسنة بالتلاميذ، مثالا للعدالة والنزاهة والكمال، مخلصا في عمله ؛
- 2- قادرا على التعليم، حسنا في إدارته، حكيما في عمله ؛
- 3- أن يعتقد أن التعليم وسيلة لتحسين المجتمع ؛
- 4- أن يعامل التلاميذ معاملة واحدة ويعدل بينهم ؛
- 5- أن يكون مُحَبًّا للعلم، واسع الإطّلاع، غزير المادة، مُنظِّم التفكير، حَسَنَ الإختيار ؛
- 6- أن يعمل بروح التربية الحديثة كالتعاون والحرية المنظمة والتشويق ؛
- 7- أن يتمكن من ضبط عواطفه (القدرة على ضبط النفس) ؛
- 8- أن يعتني بمظهره، ويكون لطيفا ؛
- 9- أن يكون ذكيا حسن التصرف ؛
- 10- أن يملك القدرة على حفظ النظام دون تعتُّت ؛
- 11- أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس، فكثير من التلاميذ يتخذونه مثلا أعلى. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، الصفحات 42-43).

المحاضرة : علم التدريب الرياضي

تمهيد :

يعدّ التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، سواء كانوا براعما، ناشئين، أو متقدمين إعدادا متعدد الجوانب؛ بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا ونفسيا للوصول إلى المستوى العالي.

1/ مفهوم التدريب الرياضي : مما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي كما يلي:

* يعرفه ماتيفيف(Matviev) : " هو إعداد اللاعب فسيولوجيا، فنيا، تكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".

* يعرفه محمد حسن علاوي : "وهو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية(كعلم التشريح، وعلم وظائف الاعضاء(الفيسيولوجيا)، وعلم الميكانيكا...إلخ)، والعلوم الإنسانية(كعلم النفس وعلم التربية...إلخ). وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصّص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 36).

2- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي :

* يعرفه مفتي إبراهيم حمّاد: "التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة " (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 21).

3/ خصائص التدريب الرياضي : من أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي هي:

- 1- تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة المنتظمة للنشاطات الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة ليصبح الفرد عضوا فعالا في المجتمع ؛
- 2- ومن أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث إعماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتربوية والرياضية والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع والرياضيات ... الخ ؛
- 3- التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة، إذ أنها تراعي مبدأ الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس ؛
- 4- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية أي تطور القدرات البدنية للأعمار النسبية بحيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطوير نوع معين من القدرات البدنية ؛
- 5- كذلك يتميز بالإمتداد أو الإستمرارية وليس بالموسمية، أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنتهي وتزول (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 36-39).

4/ واجبات التدريب الرياضي :

أولا: الواجبات التعليمية:

- إكساب المعارف والمعلومات ؛
- إتقان القدرات الخطئية والتنافسية ؛

- التنمية الشاملة للصفات البدنية العامة ؛
- التنمية المتزنة للصفات البدنية الخاصة ؛
- تعليم وإتقان المهارات الحركية التخصصية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 21).

ثانيا: واجبات تربوية :

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد ؛
 - تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات العالية في هذا المجال ؛
 - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والأخلاق الرياضية والروح الرياضية...إلخ ؛
- (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 41).

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى أربعة (04) عمليات محددة، تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي :

أ- الإعداد البدني : يهدف إلى تنمية القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

ب- الإعداد المهاري والخططي : يهدف إلى تعليم المهارات الحركية والقدرات الخططية التي يستخدمها الرياضي أثناء المنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

ج- الإعداد المعرفي(النظري) : يهدف إلى إكساب الرياضي المعلومات والمعارف الخاصة بالتدريب والقوانين الخاصة بالفعالية.

د- الإعداد التربوي - النفسي : يهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية وال نفسية.

ويجب النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 42).

المحاضرة الثالثة عشرة: أهمية وأهداف ومجالات علم التدريب الرياضي

1- أهمية وأهداف التدريب الرياضي :

1- تنمية القدرات التوافقية المختلفة للجهازين العصبي والعضلي بما يتناسب مع المهارات الحركية الخاصة بالأداء المهاري ؛

2- تنمية القدرات البدنية العامة والخاصة وفقا لمتطلبات الأداء الحركي ؛

3- تنمية خصائص روح الفريق والتعاون الإيجابي ؛

4- الإهتمام بتدريبات المرونة والإطالة (التمديد العضلي) بدرجة عالية لوقاية العضلات والمفاصل والأربطة والأوتار من الإصابات، وخاصة عند تعرض الناشئين لتدريبات القوة ؛

5- التركيز على الجانب المعرفي للناشئ وذلك بإكسابهم المعلومات النظرية اللازمة عن التدريب الرياضي والعلوم الأخرى ؛

6- تكامل الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية، التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي والعمل على إستمرارها لأطول فترة ممكنة. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 10-11).

2- مجالات التدريب الرياضي (Areas of Sports Training): يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

المجال الأول : مجال الرياضة المدرسية : التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي، يتوجب تمييزها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهما: أولهما، تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ، والثاني، المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

المجال الثاني : مجال الرياضة الجماهيرية : إن الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس لا تعرف صغيرا ولا كبيرا، قويا ولا ضعيفا، رجلا ولا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية، ليس بغرض بطولة أو إشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 17-18)

المجال الثالث : مجال المعوقين : إن مزاوله الأنشطة الرياضية لا تقتصر على فئة من فئات المجتمع أو قطاع من قطاعاته أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كبارا وصغارا، رجالا ونساء، أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وإمكاناته.

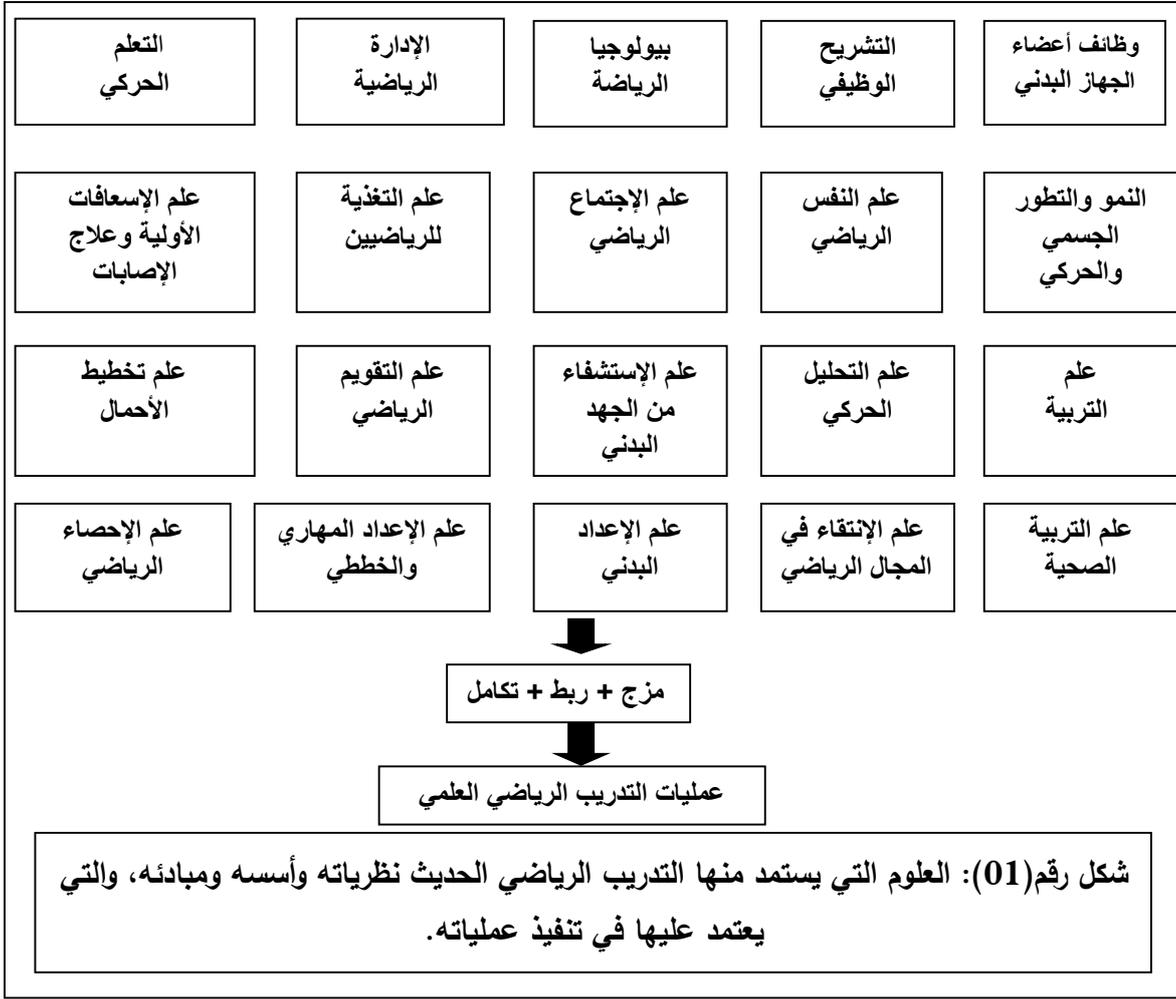
المجال الرابع : مجال الرياضة العلاجية : أنشئت العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك، في كثير من بلدان العالم التي يؤمها الكثير من المرضى بهدف الإستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في ذلك،. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 18-19).

المجال الخامس : مجال رياضة المستويات العالية: أخذ مصطلح رياضة المستويات في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة، وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة، حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على إختلاف أعمارهم،(صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 19).

أولا: مصادر وأسس التدريب الرياضي العلمي الحديث :

• يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته وأسس ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي المبيّنة في الشكل رقم(01).

- يلاحظ في الشكل الموالي أن كافة الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصيلة للتدريب الرياضي، حيث تمزج معا وتتربط ويكتمل بعضها بعضا في نظريات العمليات السابق الإشارة إليها في الشكل (01)، والتي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري.



المصدر: (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 29).

مبادئ التدريب الرياضي

ثالثا: مبادئ التدريب الرياضي : هناك العديد من مبادئ التدريب الرياضي نذكر أهمها :

1- مبدأ التقدّم بدرجات حمل التدريب (progression) أو التدرج (La gradation) :

* الزيادة التدريجية يجب أن تتم على فترة مناسب، ويتم ذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل (الشدة والحجم والكثافة).

* يجب أن نقدم للرياضيين حملا ذا درجة أعلى في التوقيت المناسب كي تحدث عملية تكيف جديدة، تكون نتيجتها

إرتفاع آخر في مستوى اللاعب.* مبدأ الزيادة التدريجية للحمل لا يعني الإستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة

بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة، ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادته التدريجية مرة أخرى.

* الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل أو المبالغ فيها تؤدي إلى عدد من النتائج الضارة نذكر منها :

- سرعة تذبذب مستوى الفرد الرياضي؛
 - عدم تمكن الفرد الرياضي من الإحفاظ بمستواه لفترة طويلة؛
 - هبوط مستوى اللاعبين/اللاعبات؛
 - قد يتعرض اللاعب/اللاعبة للإصابة والمرض.
- * معظم الإصابات الشائعة في رياضات التحمل ناتجة عن التقدم السريع بدرجات الحمل (الكثافة والشدة).
- * عند استخدام مبدأ الزيادة التدريجية بالحمل يُفضل إتباع نصيحة "اجعل التقدم بطيئاً".
- * الزيادة التدريجية لا تراعي خلال تطبيق التمرينات في وحدة التدريب فقط ولكن تراعي أيضا ما يلي :

- التدرج خلال الانتقال من الجزء إلى الكل ؛
- التدرج خلال الانتقال من الكم إلى الكيف ؛
- التدرج خلال الانتقال من العام إلى الخاص.

2- مبدأ التحميل الزائد (Overload) : كي يتحقق الإرتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب/اللاعبة، يعني أنه كي يتم الإرتقاء بالمستوى البدني للاعبين / اللاعبات فإنه من الضروري أن يكون الحمل المقدم قريبا من مستوى أقصى ما يتحمله اللاعب/اللاعبة، إذن كلما تكيف الجسم للحمل وجب إضافة أحمال أخرى بحيث يكون التدريب عند حدّها الأقصى. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، الصفحات 50-52).

3- قانون المردود العائد : إذا لم تستخدمه، فسوف تفقده.

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحمل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، حيث نجد أن مستوى اللياقة الفردية تعود ببطء إلى المستوى الأصلي، ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الحمل وقانون المردود أو العائد، حيث تتحسن اللياقة البدنية كنتيجة مباشرة للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

ومصطلح الزيادة التدريجية في الحمل يُستخدم للإشارة إلى أن الزيادة في مستوى الحمل سوف تؤدي إلى زيادة التكيف وزيادة إستعادة الشفاء لمستويات أعلى من اللياقة البدنية، ويجب أن تضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وتقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال (سعد سعود فؤاد، ب.س، صفحة 29).

4- مبدأ الاستمرارية (Continuity): إن مبدأ الاستمرارية في التدريب الرياضي مهم جدا فهو يساعد الرياضي على المحافظة على الكفاءة الحيوية لأجهزته الوظيفية، فبمجرد أن يحقق الرياضي المستوى الملائم من تنمية أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية لابد من الاستمرارية في تدريبيه (عنصر اللياقة البدنية المستهدف) وإلا رجع إلى حالته الطبيعية (ما

قبل التدريب)، لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التوازن) فترة معينة خاصة لتتميتها (www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club).

إن تكرار الحصة وتواليها ضروري لاستيعاب بعض الأعمال ، فالعمل طويل المدى يعطي تغيرات جذرية عميقة ودائمة، وكذلك الصيانة بنفس طريقة اكتساب تلك التحولات. لا يمكن تحقيق ذلك إلا بفضل العمل المستمر والمنهجي.

هذه الاستمرارية صالحة للدورة ، الفترة ، الموسم ، المشوار الرياضي. (Drissi Bouzid, 2009, p. 52).

5- مبدأ التكرار (Repetition): إن مبدأ التكرار مهم جدا في عملية التدريب الرياضي بصفة عامة وخاصة في تطوير عناصر اللياقة البدنية أو تثبيت مهارة حركية خاصة لنشاط معين من أجل جعلها آلية (Drissi Bouzid, 2009, pp. 52-53).

6- مبدأ الإنتظام (Principle of Regularity): يجب أن يفرض الحمل الزائد بشكل منتظم في الوحدات التدريبية مع توفير الوقت بين هذه الوحدات من أجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدث استرجاع أمثل.

7- مبدأ التنوع (Principle of Variety): التدريب الجدي يمكن أن يفرض عبءاً عالياً على أجهزة الرياضي، كما أنه يتطلب وقتاً طويلاً بزيادة الحجم التدريبي وشدته. هذا النوع من الحجم العالي يمكن أن يصبح مملاً وهذا ما يجب أن يتفاداه المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية. وبشكل أساسي توزع الأنشطة حيث تلي التمارين القصيرة الشاقة تمارين أقل جهداً أو تمارين استرخاء، وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب إلى تغيير جذري في التمارين ليوم أو أكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل (www.sites.google.com/view/black-horse-fitness-club).

8- مبدأ التَمَوِّج في التحميل (Wave-like Loading): رياضيو المستويات العليا لا يتدربون على نفس الوحدة

التدريبية يوميا، فهم يغيرون في طبيعة الوحدات التدريبية حيث تلي وحدة تدريبية شاقة وحدة تدريبية أقل جهداً (يوم شاق يليه يوم سهل). اليوم الشاق يتميز بوحدة تدريبية عالية الشدة، حيث يبذل الرياضي كل جهوده في إنجاز التمرينات.

إن التحسن في أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة شدة التمرين وليس من الوقت الذي يقضيه الرياضي في التدريب، ولكن زمن استمرار شدة التمرين تتباين حسب الصفة المراد تتميتها، وحتى يحدث الأثر التدريبي لهذا النوع من التمرين يجب أن يمنح الرياضي فرصة لاستعادة قواه، ويتم ذلك في الوحدة أو الوحدات الموالية التي تفرض جهداً أقل على هذه الأجهزة، موفرة فرصة لاستعادة القوى مما يؤدي الى رفع مستوى أدائها (<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/62-Principles-of-Training.html>).

9- مبدأ الاستجابة الفردية (Individual Response): إستجابة أجسام اللاعبين/ اللاعبات للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب/ لاعبة، فالرياضيون يستجيبون فردياً لنفس التدريب، فعلى سبيل المثال إذا قدمنا لعدد من اللاعبين/ اللاعبات جرعة تدريبية معينة فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين، ترجع

الإستجابة الفردية للتدريب لعدة أسباب منها الإختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض والدوافع (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 28-29).

المحاضرة : وسائل التدريب الرياضي(الحمولة / الحمل)

- وسائل التدريب الرياضي : لا يمكن أن نتكلم عن طرق التدريب الرياضي دون التطرق لوسائل التدريب الرياضي، هذه الأخيرة التي تمثل القاعدة الأساسية لأي طريقة أو منهج تدريبي والتي تحدّد إستراتيجية سير أي موقف أو تمرين تدريبي، لذا لزم علينا ترتيب المعارف المكتسبة في علم التدريب الرياضي، ومن بين وسائل التدريب الرياضي نجد المكونات الأساسية لحمل التدريب الرياضي والمتمثلة أساسا في الحجم، الشدة، والكثافة. وعليه نتطرق لكل وسيلة على حدة، بنوع من التفصيل.

أولاً : الحمل(الحمولة) في التدريب الرياضي :

إذا ما أدى الفرد الرياضي تمرينا سواء كان بدنيا أو مهاريا أو خطبيا فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة على الأجهزة الوظيفية المختلفة في جسمه، فعلى سبيل المثال تحدث تأثيرات على الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة انقباضها) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها هذا التمرين، وفي نفس الوقت يزداد معدل ضربات القلب، ويزداد تنبيه الجهاز العصبي بدرجة تتناسب مع شدة أداء التمرين. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 63)

ويمثل الحمل التدريبي القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، كما يُعد الوسيلة الرئيسية لتنمية الكفاءة البدنية للاعب، فهو يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية وتعلم إتقان المهارات الحركية والقدرات الخططية.

2.1- تعريف حمل التدريب :

أ/ يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد، ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية.

ب/ تعريف هارة HARA : هو العبء أو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (العصبي، والدوري، والتنفسي، والعضلي والغدي...إلخ) كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

ج/ تعريف ماتيفيف : "كمية التأثير المعينة على أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني". (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 51).

3.1- أهمية الحمل التدريبي :

- ✓ يعد حمل التدريب الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لأجهزة الجسم الحيوية ؛
- ✓ زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الأجهزة ونمو القدرات بشكل جيد ؛
- ✓ يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الأسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف..

4.1- أنواع حمل التدريب : لقد أوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي إلى أن هناك نوعين من الحمل هما: الحمل الخارجي والحمل الداخلي.

أ- **الحمل الخارجي :** وهو الحمل الذي يحصل من خلال تأثيرات مكونات الحمل (الشدة والحجم والكثافة).
- وهو مجموعة من التمرينات والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية أو عدة وحدات تدريبية.

- وهو عدد التمرينات أو كمية العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والذي يتكون من (الحجم والشدة والكثافة)، التي تعبر عن مدى المثير وعدد التكرارات. (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 48)

- قد يكون الهدف من الحمل الخارجي تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي، أو الصفات الحركية كالسرعة والرشاقة، أو تطوير القدرات الخطئية (مفتي إبراهيم حماد، 2008، صفحة 64).

1.1- العوامل المؤثرة على الحمل الخارجي :

1. الحالة النفسية والجسمية للاعب ؛
2. حالة الاجهزة الرياضية ؛
3. الظروف المناخية (الحرارة، الرياح، الضغط الجوي، رطوبة، امطار، برودة) ؛
4. إرتفاع منطقة التدريب ؛
5. قوة اللاعب المنافس في الالعب الفردية ؛
6. العلاقات الإجتماعية ؛
7. تغذية اللاعب. (طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، صفحة 3)

ب- **الحمل الداخلي :** وهو درجة الإستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب (أو نتيجة تأثير) الحمل الخارجي.

5.1- العلاقة بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي :

هناك علاقة بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي إذ تتناسب استجابة أعضاء وأجهزة جسم الفرد طبقاً للحمل الخارجي وتأثيراته، فكلما زاد الحمل الخارجي (الشدة، الحجم، الكثافة) كلما زادت درجة تغيرات واستجابات أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة والعكس صحيح. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 54).

6.1- مكونات حمل التدريب :

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية: الشدة (intensité)؛ الحجم (volume)؛ والكثافة (densité).

1.6.1- **الشدة** : هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

أ- درجة السرعة: تقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة.

ب- درجة قوة المقاومة: تقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.

ج- مقدار مسافة الأداء: تقاس بالسنتيمتر أو المتر كما في الوثب والرمي لألعاب القوى.

د- توقيت الأداء: (السرعة أو البطء في اللعب): كما في الألعاب الرياضية لكرة القدم أو كرة السلة أو المنازلات الفردية الملائمة، المصارعة.

هـ- النبض: ويقاس بعدد ضربات القلب خلال الأداء الأقصى وخلال الراحة في مختلف الرياضات. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 52).

2.6.1- الحجم : ويتكون من:

حجم الحمل هو عبارة عن المسافات أو الأزمنة أو مقدار الأثقال التي يتلقاها اللاعب خلال فترة محددة (وحدة تدريبية، يوم، أسبوع...)، ويمثل حجم الحمل عدد التكرارات في التمرين الواحد وكذلك عدد مرات إعادة تكرار التمرين نفسه.

وكذلك مجموعة تكرارات في الوحدة التدريبية بالإضافة إلى مدة دوام المثير (التمرين) ويتكون من بعدين : (طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، صفحة 8).

البعد الأول : فترة دوام التمرين الواحد ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء أجهزة جسم الفرد مثل جري 100 م أو سباحة 200 م أو رفع ثقل 50 كغ مرة واحدة.

البعد الثاني : عدد مرات تكرار التمرين الواحد مثل تكرار جري 100م×4 أو سباحة 200 م×4 أو رفع 50 كغ×10. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 52).

3.6.1- **الكثافة** : يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان إستعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (أي إستعادة الشفاء). وبالتالي ضمان إستمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب.

وتتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل، وكمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة إلى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طبيعية، ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي 120 ن/د.

وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :

أ- راحة سلبية (غير نشطة، غير فعّالة) : الفترة الزمنية التي يستريح فيها الرياضي ولا يقوم بأداء أي نشاط بدني مثل الوقوف، الجلوس، الرقود (الاستلقاء) عقب التمرين البدني.

ب- راحة إيجابية (نشطة، فعّالة) : هي عبارة عن راحة يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع الأنشطة البدنية بطريقة معينة تساهم في استعادة القدرة على أداء نشاط رياضي آخر مثل: أداء بعض تمارينات المرونة والإسترخاء عقب تمارينات التقوية الشديدة، أو الجري الخفيف (الهرولة) والتمديد العضلي بعد العدو السريع مباشرة. (محمد حسن علاوي، 1990، الصفحات 52-53). وينصح البعض عند استخدام الراحة الإيجابية مراعاة ما يلي :

* أن يقل الحمل في فترة الراحة الإيجابية عن الحمل السابق أثناء التدريب ؛

* يمكن استخدام بعض التمارينات التي تعمل فيها بعض المجموعات العضلية التي لم تشارك في الأداء السابق ؛

* وفي بعض الأحيان يمكن استخدام مزيج بين الراحة السلبية والراحة الإيجابية وفي هذه الحالة يراعى أن تكون الراحة الإيجابية أولاً ثم تليها الراحة السلبية. وتُستخرج كثافة الحمل التدريبي من خلال المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{حجم الحمل}}{\text{زمن أداء التمارينات} + \text{زمن الراحات}}$$

مثال تطبيقي (1): إذا كان مجموع حجم الوحدة التدريبية في تمرين معين هو 2400 م يمكن تقسيمها إلى التقسيمات التالية حسب الهدف المنشود من التمرين وأسلوب التدريب.

المقترح (1): إذا كان الهدف من التدريب يستهدف التحمل العام :

$$\left. \begin{array}{l} * \text{الحجم : التكرار مرة واحدة.} \\ * \text{الشدة : شدة متوسطة نبضات القلب تصل إلى 150 ن/د.} \\ * \text{الكثافة : الراحة غير موجودة.} \end{array} \right\} \text{الحمل: 2400 م}$$

المقترح (2): إذا كان الهدف من التدريب هذا هو مداومة السرعة: المطلوب حساب كثافة الحمل؟

$$\left. \begin{array}{l} * \text{الحجم : التكرار 4 مرات والمجموعات 3} \end{array} \right\}$$

الحمل: 200م * الشدة: أقل من القصوى (نبضات القلب تصل 180 ن/د)

* الكثافة: الراحة بين التكرار الواحد والذي يليه 01 د والراحة بين المجموعة والمجموعة الأخرى 4 دقائق.

* حساب الحجم التدريبي (حجم العمل) في المقترح (2): $2400 = 3 \times (4 \times 200)$ م

* حساب زمن الراحة الكلي = $[2 \times 4] + [3 \times (3 \times 1)]$

$$= 8 + 9 = 17 \text{ د} = 60 \times 17 = 1020 \text{ ثانية.}$$

* زمن أداء التمرينات :

- حساب زمن أداء التمرينات، علمًا أن الرياضي يقطع مسافة 200م في 20 ثانية، يكون زمن أداء التمرين كالاتي:
(20ثا × 4) × 3 = 240 ثانية. إذا حسب القانون:

$$\text{كثافة الحمل} = \frac{2400 \text{ م}}{240 \text{ ثا} + 1020 \text{ ثا}} = 1,90 \text{ م/ثا}$$

3- إذا كان التدريب باستعمال الثقل :

الحجم: التكرار 6 مرات × 3 مجموعات
الشدة: 80% من أقصى تكرار واحد: 100 كغ
الكثافة: راحة لثوانٍ تكفي لشهيق واحد (≈ 3ثا).

☞ نأخذ الراحة بين التكرار والتكرار الموالي (3ثوان) وبين المجموعة والأخرى (5د)، زمن أداء تكرار (عمل) واحد هو (10ثا).

* حساب كثافة هذه الوحدة التدريبية:

- حجم العمل (الحجم التدريبي): $(80 \text{ كغ} \times 6 \times 3) = 1440 \text{ كغ}$

- زمن الراحة = $[2 \times 5 + 3 \times (5 \times 3)] = [2 \times 5 + 45] = 65 \text{ ثا} = 645 \text{ ثانية}$

- زمن الأداء = $(3 \times 6 \times 10) = 180 \text{ ثا}$

- كثافة الحمل = $\frac{1440}{180 + 645} = 1,74 \text{ كغ/ثا.}$

7.1- مستويات أو درجات حمل التدريب الرياضي : يمكن تقسيم مستويات حمل التدريب طبقا لعاملي الشدة (شدة

الحمل) والحجم (حجم الحمل) إلى الدرجات أو المستويات التالية :

1.7.1- الحمل الأقصى :

وهو أقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد تحملها، ويتميز بعبء قوي جدا على أجهزة وأعضاء جسم الإنسان (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والجهاز العضلي... إلخ)، ويتطلب درجة عالية جدا من التركيز، وتظهر على الفرد الرياضي أثناء الأداء مظاهر التعب بصورة واضحة، كما يتطلب فترات راحة طويلة حتى يتمكن اللاعب من إستعادة الشفاء (الاسترجاع) (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 55).

- تتراوح شدة الحمل ما بين 90% إلى 100% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع التكرار لعدد ضئيل من المرات أو لفترات قصيرة (1- 5 مرات).

- فترة الراحة طويلة نسبيا تسمح باستعادة الشفاء من (4-5) دقائق كمعدل، مع مراعاة أنها قد تزيد أو تقل طبقا للهدف من حمل التدريب المقدم للاعب.

- يُستخدم الحمل الأقصى في رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية، وذلك في تطوير التحمل الهوائي واللاهوائي؛ تطوير السرعة والرشاقة والتوافق ومرونة المفاصل ومطاطية العضلات؛ وفي تطوير المهارات والقدرات الخطئية في ظروف المنافسات (مفتي إبراهيم حماد، 2010، الصفحات 84-85).

2.7.1- الحمل الأقل من الأقصى :

وهو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى، وتظهر على الفرد مظاهر التعب، ويتطلب فترات طويلة للراحة

يمكن الشفاء. تهدف هذه الشدة إلى تحسين عمل كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم ويتميز هذا المستوى:

- تصل الشدة من 75% إلى أقل قليلا من 90% من أقصى ما يتحملة الفرد يتم الأداء ظروف لا هوائية.

- فترة الراحة كذلك طويلة نسبيا، أقل من تلك التي يحتاجها أداء الحمل الأقصى.

- التكرار يكون لعدد متوسط من المرات ولفترات زمنية متوسطة (من 6-10 مرات) (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 55).

- يستخدم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية والخطئية، وفي تثبيت مستوى عناصر اللياقة البدنية. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 88).

3.7.1- الحمل المتوسط : ويتميز بدرجته المتوسطة من حيث العبء الواقع على أجهزة وأعضاء الجسم ويحس الفرد

بعد الأداء بقدر متوسط من التعب.

- تتراوح الشدة ما بين 50% إلى أقل قليلا من 75% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، مع التكرار لعدد من المرات يتراوح من 10 إلى 15 مرة. (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 56).

- يُستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل، بعد إستخدام الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى.

- يُستخدم بمدى واسع قبل المنافسة بيوم أو يومين.

- يستخدم في الإرتقاء بمستوى المهارات الحركية والخطط. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 92).

4.7.1- الحمل البسيط :

- يتميز بعبء أقل من المتوسط على أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، ويتطلب درجة بسيطة من التركيز ولا يحس الفرد بتعب يذكر بعد الأداء.

- هذا المستوى من الحمل تتراوح شدته ما بين 35% إلى أقل قليلا من 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، مع تكرار لعدد كبير من المرات أو لفترات طويلة (15-20 مرة). (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 56).

- يستخدم في تعلم المهارات الحركية والخطوية ؛

- يستخدم في التقليل من الضغوط الواقعة على اللاعب نتيجة تنفيذ أحمال قصوى أو أقل من القصوى ؛

- يستخدم كثيرا في تمارين الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب (مفتي إبراهيم حماد، 2010، صفحة 96).

5.7.1- الراحة الإيجابية (الحمل المنخفض) : ويتميز هذا المستوى بحمل متواضع، وتشمل مكوناته غالبا على

تمارين الاسترخاء أو المشي أو الجري الخفيف أو الألعاب الصغيرة التي ترتبط بالمرح والسرور، ويساهم هذا المستوى

من الحمل في اكتساب الفرد الاسترخاء والراحة البدنية والعصبية وتستخدم غالبا أثناء الراحة الإيجابية.

وتقل شدة هذا المستوى عن 30% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، مع التكرار لعدد كبير جدا من المرات ولفترات

طويلة (20 إلى 30 مرة) (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 57).