

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: سنة ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

# مدخل لنظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025-2026

## مقدمة:

يُعتبر مقياس نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية أحد المقاييس الأساسية في تكوين الطالب، حيث يهدف إلى تمكينه من فهم الأسس العلمية والتربوية التي تقوم عليها التربية البدنية والرياضية، وتحقيق القدرة على تطبيقها عملياً في الحصة الدراسية، سواء في المدارس أو الجامعات أو النوادي الرياضية. وتقوم هذه الوحدة على مجموعة من المحاور المتكاملة، بدءاً من الحصة الدراسية التي تُعد الوحدة التعليمية الأساسية لتنفيذ الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تمثل البيئة التي يتم فيها تنمية القدرات البدنية، الحركية، المعرفية والاجتماعية للمتعلم، مروراً بدور الأستاذ أو المعلم باعتباره المنظم والموجه للعملية التعليمية، والذي يتحمل مسؤولية تخطيط الحصة، اختيار الأساليب التعليمية المناسبة، وإدارة بيئة التعلم بما يحقق الأهداف المرجوة.

كما يركز المقياس على المقاربة بالكفاءات، التي تعتبر إطاراً حديثاً في التربية البدنية والرياضية، حيث توجه التعلم نحو تحقيق أهداف واضحة وقابلة للقياس، تشمل تطوير مهارات الحركة، اللياقة البدنية، التفكير الاستراتيجي، والتحصيل الاجتماعي والقيمي. ويتيح هذا الإطار للمعلم توظيف أساليب تربوية حديثة مثل التعلم النشط، التعلم التجريبي، والعمل الجماعي، بحيث يصبح المتعلم عنصراً فاعلاً في عملية التعلم، قادراً على فهم المبادئ المطبقة، حل المشكلات، واتخاذ القرارات أثناء ممارسة النشاط البدني.

يمتد المقياس ليشمل دراسة مراحل تطور التربية البدنية والرياضية، بدءاً من مرحلة التدريب الرياضي التي ركزت على تطوير المهارات البدنية والأداء الرياضي، مروراً بمرحلة الاستفادة من التقدم التربوي التي أبرزت أهمية دمج الجوانب الجسدية، النفسية، والاجتماعية للمتعلم، ثم مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم التي اهتمت بدور التحفيز والدافعية في اكتساب المهارات، وصولاً إلى مرحلة النزعة المعرفية التي ركزت على التفكير الاستراتيجي، التخطيط، واتخاذ القرار خلال النشاط الرياضي.

## تمهيد:

تُعدّ التربية البدنية والرياضية من المجالات العلمية والتربوية المهمة التي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة تشمل الجوانب الجسدية، العقلية، النفسية والاجتماعية. ومع تطور العلوم التربوية والرياضية، أصبح من الضروري دراسة نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية لفهم أسسها العلمية، تحليل طرق التدريس، وتخطيط وتنفيذ الحصص الرياضية بطريقة علمية ومنهجية.

يتيح هذا المدخل المفاهيمي للطلاب التعرف على الهيكل العام للعملية التعليمية الرياضية، بدءاً من الحصة الدراسية بوصفها الوحدة التعليمية الأساسية، ومروراً بدور الأستاذ أو المعلم في التخطيط والتنظيم والإشراف، وصولاً إلى استخدام المقاربة بالكفاءات التي تركز على تحقيق أهداف واضحة ومتعددة الأبعاد للمتعلمين. كما يتيح فهم مراحل تطور التربية البدنية والرياضية، من مرحلة التدريب الرياضي إلى مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي، ثم توظيف سيكولوجية التعلم والنزعة المعرفية، بما يعكس العلاقة بين النظرية والتطبيق.

كما يرتكز المدخل على مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية مثل التنوع، الفردية، الواقعية، والتحفيز، والتي تمثل ركائز أساسية لضمان مشاركة المتعلم بفاعلية، مراعاة الفروق الفردية، وربط التعلم بالواقع اليومي، وتحفيز الدافعية للاستمرار في النشاط البدني.

باختصار، يشكل هذا المدخل المفاهيمي الإطار النظري والمنهجي لفهم التربية البدنية والرياضية بشكل متكامل، ويمكن من خلاله إعداد الحصص الدراسية، توظيف المبادئ التربوية، وتحقيق الأهداف البدنية والمعرفية والاجتماعية للمتعلمين، بما يساهم في تكوين شخصية متوازنة قادرة على ممارسة النشاط البدني بوعي وفاعلية في حياتها اليومية والمجتمعية.

مدخل مفاهيمي:

### 1- تعريف النظرية:

النظرية هي إطار فكري أو نموذج يهدف إلى تفسير الظواهر و توقع النتائج. إنها مجموعة من الأفكار والمفاهيم والمبادئ التي ترتبط ببعضها البعض بشكل منطقي، وتسعى إلى تقديم شرح شامل لجانب من جوانب الواقع.

### 2- مكونات النظرية:

تتكون النظرية عادةً من عدة عناصر أساسية، تشمل:

- المفاهيم: وهي الأفكار الأساسية التي تشكل اللبنة الأساسية للنظرية، مثل مفهوم "الجاذبية" في الفيزياء.
- المتغيرات: وهي العوامل التي يمكن أن تتغير وتؤثر في الظاهرة المدروسة، مثل "الكتلة" و "المسافة" في قانون الجاذبية.
- العلاقات: وهي الروابط التي تربط بين المفاهيم والمتغيرات، مثل العلاقة بين "الكتلة" و "الجاذبية" في قانون الجاذبية.
- الفرضيات: وهي التوقعات التي يمكن اختبارها بناءً على النظرية، مثل توقع سقوط جسم بسرعة معينة عند إفلاته من ارتفاع معين.

### 3- أهمية النظرية:

تلعب النظرية دوراً هاماً في مختلف مجالات المعرفة، فهي:

- تساعد على فهم الظواهر: تقدم تفسيراً منطقياً لكيفية عمل الأشياء، مما يساعد على فهم العالم من حولنا.
- تساعد على التنبؤ بالمستقبل: من خلال فهم العلاقات بين المتغيرات، يمكن للنظرية أن تساعد في توقع النتائج المستقبلية.
- توجه البحث العلمي: تعتبر النظرية بمثابة خريطة للباحثين، حيث تساعد على تحديد الأسئلة التي يجب طرحها وتصميم الدراسات المناسبة.
- تطور المعرفة: من خلال اختبار الفرضيات وتعديل النظريات، يتم تطوير المعرفة في مختلف المجالات.

#### 4- أنواع النظريات:

تتنوع النظريات بتنوع مجالات المعرفة، فهناك:

- نظريات علمية: مثل نظرية النسبية في الفيزياء، ونظرية التطور في علم الأحياء.
- نظريات اجتماعية: مثل نظرية الصراع في علم الاجتماع، ونظرية العقد الاجتماعي في العلوم السياسية.
- نظريات أدبية: مثل نظرية البنيوية في النقد الأدبي، ونظرية التفكيكية.

#### 5- تعريف المنهجية

المنهجية هي الأسلوب أو الطريقة المنظمة التي تُتبع في البحث العلمي أو في حل المشكلات وتحليل الظواهر. تتضمن المنهجية مجموعة من القواعد والخطوات التي تضمن دقة البحث وموضوعيته.

#### 5-1- الفرق بين النظرية والمنهجية:

- النظرية تفسر الظواهر بناءً على مجموعة من المبادئ والمفاهيم.
- المنهجية تحدد الأساليب والخطوات التي تُتبع لدراسة الظواهر والوصول إلى نتائج.

#### 6- مفهوم منهجية التربية البدنية:

منهجية التربية البدنية هي مجموعة من المبادئ والأسس والمعارف التي تهتم بتصميم وتطوير وتنفيذ وتقييم برامج التربية البدنية والرياضية. وتهدف إلى تحقيق أهداف التربية البدنية الشاملة، ألا وهي تنمية الفرد جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المتنوعة.

#### 7- أهمية منهجية التربية البدنية:

تعتبر منهجية التربية البدنية ذات أهمية كبيرة لعدة أسباب، منها:

- التخطيط والتنظيم: تساعد في وضع خطط وبرامج متكاملة للتربية البدنية، تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة واحتياجاتهم.
- التطوير والتحسين: تساهم في تطوير وتحسين أساليب التدريس والتدريب في مجال التربية البدنية، مما يزيد من فعاليتها.
- التقييم والقياس: توفر أدوات وأساليب لتقييم وقياس مستوى الطلاب في التربية البدنية، مما يساعد على تحديد نقاط القوة والضعف لديهم.

- تحقيق الأهداف: تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة من التربية البدنية، مثل تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز القيم الأخلاقية.

#### 8- مكونات منهجية التربية البدنية:

تتكون منهجية التربية البدنية من عدة مكونات أساسية، منها:

- الأهداف: تحديد الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية، والتي يجب أن تكون قابلة للقياس والتحقيق.
- المحتوى: اختيار الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة التي تحقق الأهداف المحددة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
- طرق التدريس: استخدام أساليب تدريس متنوعة ومناسبة، تشجع الطلاب على المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية.
- الوسائل التعليمية: استخدام وسائل تعليمية متنوعة، مثل الأدوات والأجهزة الرياضية، والوسائل السمعية والبصرية، لتوضيح المفاهيم وتسهيل عملية التعلم.
- التقويم: استخدام أساليب تقويم متنوعة، مثل الاختبارات والقياسات والملاحظة، لتقويم مستوى الطلاب وتحقيق الأهداف المحددة.

#### 9- مفهوم التربية:

- يُقصد بالتربية عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، فالتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة وطوال حياته سواء أكان ذلك في المدرسة أو المسجد أو المنزل أو العمل أو الملعب، وفي مفهوم البعض الآخر أنها تأتي عن طريق عملية التعليم والتعلم إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري لتعززه وترعاه وتعمل على الارتقاء به، في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشجع روح الابتكار والاختراع، وتغرس الاتجاهات السليمة من نظام وحب وتعبد حتى يصبح مواطنًا صالحًا. (موهوبي، 2007، 69)
- لما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نهتم بالطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية ومكتسبة للحياة الأولى وبتعاونهم مع المدرسة وغيرها من المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها وتكليفها وتطويرها من جميع الوجوه سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فسيولوجية أو سلوك إنساني معدل حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال الممكن.
- كما أن التربية عبارة عن عملية نقل مجموعة من المعارف والمهارات والقيم من الملقى إلى المتلقي. (زيان، 2008، 33)

التربية عملية متشعبة ذات نظم وأساليب متكاملة، تنبع من التصور الإيماني لحقائق الإلهية والكون والإنسان والحياة، تهدف إلى إعداد الإنسان للقيام بحق خلافة الله في الأرض عن طريق إبعاله إلى درجة كماله التي هيأه الله لها.

#### 11- بعض المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية:

من سوء الحظ أن تواجه التربية البدنية والرياضية بعدد من المفاهيم والتصورات الخاطئة من قطاعات وفئات لا يستهان بها من الناس، فهناك خلط واضح في المفاهيم بين المعاني والوظائف والأهداف والأشكال الاجتماعية للحركة والنشاط البدني، مما أدى إلى تصور بعض الناس أن التربية البدنية هي التمرينات البدنية أو بعض المنافسات الرياضية، أو الألعاب.....الخ، وهي تصورات خاطئة في مجملها، وبالرغم من ذلك فإنها أفضل بعض الشيء من بعض التصورات والمفاهيم التي ترى أن التربية البدنية مضيعة للوقت، أو هي حواش للمنهج المدرسي أو أنها على أحسن الأحوال أنشطة خارج المنهج.

وقد كتب بوتشر سنة 1960 " أن الكثير من الناس يفهمون أن التربية البدنية فهما خاطئا، فالبعض يرى أنها مختلف أنواع الرياضة، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعرق، وآخرون يتصورون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة، كما أنها لدى البعض: التمرينات التي تؤدي وفقا للعد التوقيتي."

وذكر محمد فضالي 1985 أن جميع رجال التربية يؤيدون التربية البدنية والرياضية وبصفة خاصة في ال مرحلة الابتدائية، إلا أن تأييدهم هذا ما يزال قاصرا على أن يتحقق بالدرجة الكافية.

#### 12- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تتعدد تعريفات التربية البدنية والرياضية (Physical Education and Sports) بتعدد الزوايا التي ينظر منها العلماء والتربويون إليها، فهي ليست مجرد نشاط عضلي، بل هي منظومة تربوية متكاملة. إليك مجموعة من التعريفات المصنفة والجاهزة للاستخدام في المحاضرات الأكاديمية:

#### - فلاطون:(Plato)

- رأى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة للفرد، وتهدف إلى تنمية الجسم والعقل معًا.
- بالنسبة له، الرياضة ليست مجرد نشاط جسدي، بل وسيلة لتقوية الفضائل مثل الشجاعة والانضباط.
- المفهوم الأساسي: التربية البدنية وسيلة لتكامل الجسم والعقل والروح.

#### - أرسطو:(Aristotle)

- اعتبر أن التربية البدنية تهدف إلى تحقيق التوازن بين القوة البدنية والنمو العقلي والأخلاقي.
- ركز على أن الجسم السليم يعزز القدرة على التعلم والفكر الصحيح.
- المفهوم الأساسي: الصحة الجسدية شرط أساسي للنمو العقلي والأخلاقي.

#### - جان جاك روسو: (Jean-Jacques Rousseau)

- أبرز أهمية التربية البدنية في الطفولة، لأنها تساعد الطفل على التطور الطبيعي والتكيف مع البيئة.
- اعتبر أن الطفل يتعلم من خلال الحركة واللعب وليس بالتلقين فقط.
- المفهوم الأساسي: التربية البدنية وسيلة للنمو الطبيعي للفرد عبر التجربة العملية.

#### 1-12- التعريف العام (الشامل)

هي جانب متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن إعداداً كاملاً من النواحي البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مراحل النمو، وتحت إشراف قيادات مؤهلة.

#### 2-12- التعريف من المنظور التربوي (جون ديوي)

يرى التربويون أنها "عملية تكيف" للفرد مع بيئته، هي وسيلة لتربية الفرد عن طريق الجسم وليس تربية الجسم فقط؛ فالهدف ليس ضخامة العضلات، بل استخدام الحركة كأداة لتطوير السلوك والقيم الإنسانية.

#### 3-12- التعريف الإجرائي (داخل الوسط المدرسي)

هي مادة دراسية أساسية ضمن المنهج المدرسي، لها أهدافها ومحتواها وطرق تقويمها، وتعتمد على "الحركة" كوسط لتحقيق النمو المتوازن للتلميذ، مع التركيز على اكتساب المهارات الحركية والصحة العامة.

#### 10- مراحل تطور مفهوم الأنشطة البدنية والرياضية:

1-10 مرحلة التدريب البدني: مرحلة التدريب الرياضي هي المرحلة التي يتركز فيها الاهتمام على تطوير الكفاءات البدنية والفنية والمهارية للرياضيين بشكل منظم ومخطط. تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في تطور النشاط البدني، إذ أنها بدأت في الظهور بشكل واضح منذ العصور القديمة، خصوصاً في اليونان والرومان، حيث كانت الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية تهدف إلى تدريب الأجسام وتعليم المهارات القتالية.

مع تطور الزمن، أصبح التدريب الرياضي يعتمد على أسس علمية دقيقة، بحيث لم يعد مجرد ممارسة النشاط البدني، بل أصبح يشمل:

- التخطيط المنهجي للتمارين: تحديد نوع التمارين، شدتها، تكرارها، وفترات الراحة بما يتناسب مع الهدف البدني.
- تنمية القدرات البدنية الأساسية: مثل القوة، السرعة، المرونة، التحمل، والتوازن.
- التدريب الفني والمهاري: تعليم الأساليب الصحيحة للأداء الرياضي، سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.
- المتابعة والتقييم: قياس التطور البدني والفني للرياضيين بشكل دوري باستخدام مقاييس وطرق علمية.

كما شهدت هذه المرحلة استخدام العلوم المساعدة مثل:

- علم التشريح والفيزيولوجيا لفهم قدرة الجسم على التحمل.
- علم التغذية لتحسين الأداء الرياضي.
- علم النفس الرياضي لتقوية التركيز والانضباط والقدرة على التحمل الذهني.

الهدف النهائي من مرحلة التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للمنافسة وتحقيق أعلى مستوى من الأداء، مع الحفاظ على الصحة البدنية والوقائية من الإصابات. ومن أبرز سمات هذه المرحلة: التركيز على الفرد الرياضي أو المجموعة الرياضية، تحقيق النتائج والأهداف الرياضية المحددة، والاعتماد على أساليب علمية حديثة.

## 10-2- مرحلة التربية البدنية:

هذه المرحلة تمثل مرحلة تطور التربية البدنية من مجرد نشاط جسدي إلى مجال تربوي شامل، يستفيد من النظريات التربوية الحديثة لتكوين شخصية الفرد بشكل متكامل. بدأت هذه المرحلة بعد إدراك أن النشاط البدني ليس فقط وسيلة لتقوية الجسم، بل أيضًا أداة لتعزيز النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي.

أهم سمات هذه المرحلة:

- دمج التربية البدنية مع المناهج الدراسية: بحيث تصبح جزءًا من التربية الشاملة للطفل، وليس نشاطًا فرعيًا.
- تنمية الجوانب الشخصية للفرد: مثل الانضباط، التعاون، الثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، والتحمل النفسي.

- تعليم القيم الاجتماعية: مثل روح الفريق، احترام القواعد، المنافسة الشريفة، والمسؤولية.
- التنمية الصحية الشاملة: التركيز على اللياقة البدنية، الوقاية من الأمراض، وتعزيز السلوكيات الصحية المستمرة مدى الحياة.
- التكيف مع التقدم التربوي: اعتماد استراتيجيات التعلم النشط، اللعب المنظم، والتعليم التجريبي، حيث يتمكن الطلاب من التعلم عبر التجربة والممارسة وليس الحفظ النظري فقط.

كما تشمل هذه المرحلة:

- تطوير البرامج والأنشطة الرياضية بحيث تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة.
- استخدام طرق حديثة للتقييم والمتابعة مثل الاختبارات المعيارية والبرامج الرقمية.
- تعزيز التكامل بين العقل والجسم والروح، بحيث يصبح النشاط البدني وسيلة للنمو الشامل للفرد.

باختصار، مرحلة التربية البدنية والرياضية المستفادة من التقدم التربوي تحول النشاط البدني إلى عملية تعليمية شاملة تهدف إلى إعداد الفرد ليكون صحيًا، قادرًا على التكيف الاجتماعي، منضبطًا، ومشاركًا بفاعلية في المجتمع، وليس فقط رياضيًا أو قويًا جسديًا.

**10-3-3-مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي:** هذه المرحلة تمثل مرحلة تطور التربية البدنية من مجرد نشاط جسدي إلى مجال تربوي شامل، يستفيد من النظريات التربوية الحديثة لتكوين شخصية الفرد بشكل متكامل. بدأت هذه المرحلة بعد إدراك أن النشاط البدني ليس فقط وسيلة لتقوية الجسم، بل أيضًا أداة لتعزيز النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي.

**10-3-1- أهم سمات هذه المرحلة:**

- دمج التربية البدنية مع المناهج الدراسية: بحيث تصبح جزءًا من التربية الشاملة للطفل، وليس نشاطًا فرعيًا.  
- تنمية الجوانب الشخصية للفرد: مثل الانضباط، التعاون، الثقة بالنفس، القدرة على حل المشكلات، والتحمل النفسي.

- تعليم القيم الاجتماعية: مثل روح الفريق، احترام القواعد، المنافسة الشريفة، والمسؤولية.

- التنمية الصحية الشاملة: التركيز على اللياقة البدنية، الوقاية من الأمراض، وتعزيز السلوكيات الصحية المستمرة مدى الحياة.

- التكيف مع التقدم التربوي: اعتماد استراتيجيات التعلم النشط، اللعب المنظم، والتعليم التجريبي، حيث يتمكن الطلاب من التعلم عبر التجربة والممارسة وليس الحفظ النظري فقط.

كما تشمل هذه المرحلة:

- تطوير البرامج والأنشطة الرياضية بحيث تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة.
- استخدام طرق حديثة للتقييم والمتابعة مثل الاختبارات المعيارية والبرامج الرقمية.

- تعزيز التكامل بين العقل والجسم والروح، بحيث يصبح النشاط البدني وسيلة للنمو الشامل للفرد. باختصار، مرحلة التربية البدنية والرياضية المستفادة من التقدم التربوي تحول النشاط البدني إلى عملية تعليمية شاملة تهدف إلى إعداد الفرد ليكون صحيًا، قادرًا على التكيف الاجتماعي، منضبطًا، ومشاركًا بفاعلية في المجتمع، وليس فقط رياضيًا أو قويًا جسديًا.

4-10 -مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم: مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم تمثل مرحلة متقدمة في تطوير التربية البدنية والرياضية، حيث أصبحت العملية التعليمية لا تركز فقط على تدريب الجسم، بل على الجانب النفسي والفكري للمتعلم، مستفيدة من الدراسات النفسية التربوية لفهم كيفية اكتساب المهارات البدنية، تطوير السلوكيات الإيجابية، والتحفيز على التعلم المستمر.

في هذه المرحلة، يُنظر إلى النشاط البدني والرياضي كوسيلة للتعلم، وليس مجرد ممارسة جسدية، وذلك عبر استراتيجيات تعليمية مبنية على فهم سيكولوجية المتعلم. ويشمل ذلك:

- التحفيز الذاتي: إدراك كيف يمكن للمدرب أو المعلم أن يحفز الطلاب على المشاركة بفاعلية، من خلال تعزيز الثقة بالنفس، الشعور بالإنجاز، وتقديم التغذية الراجعة الإيجابية.

- التعلم بالممارسة والخبرة: تطبيق نظريات التعلم الحركي، حيث يُمارس المتعلم المهارات الرياضية تدريجيًا، ويكتسب الكفاءة من خلال التجربة العملية، التكرار، وتصحيح الأخطاء.

- التعلم الاجتماعي والتعاوني: استغلال الألعاب الجماعية والأنشطة التفاعلية لتطوير مهارات التواصل، التعاون، العمل الجماعي، واحترام القواعد، مما يعزز الذكاء الاجتماعي للمتعلم.

- التعلم القائم على الحلول: تعليم المتعلمين كيفية اتخاذ القرارات السليمة أثناء الأداء الرياضي، وتحليل المواقف لحل المشكلات أثناء اللعب أو التدريب.

- التحكم في الانفعالات النفسية: توظيف أساليب علم النفس الرياضي لمساعدة المتعلم على ضبط القلق، التوتر، والتحفيز النفسي أثناء التمرين أو المنافسة.

كما تشمل هذه المرحلة:

- توظيف الفروق الفردية: إدراك الفروق في القدرات البدنية والنفسية بين المتعلمين، وتصميم الأنشطة بحيث تناسب الجميع، سواء كانوا مبتدئين أو متقدمين.
- التقييم النفسي والتربوي: استخدام أدوات قياس الانتباه، التحفيز، الدافعية، والسلوكيات المكتسبة خلال الأنشطة الرياضية.

- دمج المعرفة النظرية بالتطبيق العملي :بحيث يفهم المتعلم لماذا يؤدي التمرين بهذه الطريقة، وكيف يؤثر النشاط على الجسم والعقل والسلوك.

أهمية هذه المرحلة: تكمن في أنها تجعل التربية البدنية والرياضية عملية تعليمية شاملة، حيث يتعلم الفرد:

- المهارات البدنية الصحيحة.
- التحكم الذاتي في النفس والسلوك.
- التعاون الاجتماعي وقيم الرياضة.
- التفكير النقدي واتخاذ القرارات أثناء النشاط البدني.

باختصار، مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم تحول النشاط الرياضي من مجرد حركة جسدية إلى عملية تعليمية متكاملة، تعزز النمو البدني، النفسي، الاجتماعي، والمعرفي للمتعلم، وتضع أسسًا لتعلم مستمر وعادات صحية مدى الحياة.

#### 10-5- مرحلة النزعة المعرفية:

مرحلة النزعة المعرفية تمثل مرحلة متقدمة في تطور التربية البدنية والرياضية، حيث لم يعد التركيز مقتصرًا على التدريب البدني أو تطوير المهارات الحركية فقط، بل أصبح يُركز على فهم عمليات التعلم والتفكير التي يمر بها المتعلم أثناء النشاط البدني والرياضي. تقوم هذه المرحلة على المبادئ المعرفية التي تنص على أن التعلم هو عملية نشطة يقوم بها المتعلم من خلال معالجة المعلومات، فهم المواقف، واتخاذ القرارات، وليس مجرد استجابة تلقائية للتمارين أو الأوامر التدريبية.

السمات الأساسية لهذه المرحلة:

#### - التعلم القائم على الفهم وليس التكرار فقط:

- المتعلم لا يكرر الحركات ميكانيكيًا، بل يفهم سبب وأهمية كل حركة أو تمرين، وكيفية تأثيرها على الجسم والأداء الرياضي.
- هذا النهج يعزز القدرة على نقل المهارات وتطبيقها في مواقف مختلفة وليس فقط في السياق التدريبي الأصلي.

### - تنمية العمليات العقلية العليا:

- تشمل التفكير التحليلي، حل المشكلات، اتخاذ القرارات، والتخطيط الاستراتيجي خلال النشاط البدني.
- على سبيل المثال، في الألعاب الجماعية، يتعلم اللاعب كيفية اختيار الأسلوب الأمثل للتمرير أو الهجوم بناءً على الموقف، وليس فقط تنفيذ الحركة البدنية.

### - ترسيخ الاستقلالية والتعلم الذاتي:

- المتعلم يصبح قادرًا على تقييم أدائه، تحديد نقاط القوة والضعف، ووضع خطة لتحسين نفسه.
- المعلم أو المدرب يتحول من مصدر تعليم مباشر إلى مرشد وموجه، يساعد على اكتساب المعرفة والتفكير النقدي.

### - دمج المعرفة النظرية بالمهارات العملية:

- يتم ربط المفاهيم العلمية والفيزيولوجية والتكتيكية مع المهارات الحركية.
- مثال: معرفة أساسيات اللياقة البدنية، قواعد اللعبة، أو آلية عمل العضلات يساعد اللاعب على أداء الحركات بكفاءة أكبر وتقليل الإصابات.

### - تطوير القدرات الاستراتيجية والتكتيكية:

- هذا يشمل القدرة على التخطيط والتكيف مع الظروف المختلفة خلال النشاط الرياضي، مثل تغيير التكتيك عند مواجهة فريق أقوى.
- التعلم المعرفي يساعد على التفكير قبل التحرك، وليس مجرد الاستجابة الفورية.

### - استخدام أساليب التعليم المعرفي الحديثة:

- الألعاب التعليمية، المشكلات المفتوحة، العصف الذهني الرياضي، وتحليل الفيديو لمواقف اللعب.
- هذه الأساليب تجعل التعلم نشطًا وممتعًا ويعزز التفكير الناقد.

### - التقييم المعرفي للمتعلم:

○ ليس فقط تقييم الأداء البدني، بل قياس مدى فهم المتعلم للمبادئ والتكتيكات والمهارات.

○ يشمل التقييم القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات أثناء الأداء الرياضي.

الأهداف الأساسية لمرحلة النزعة المعرفية:

- تحويل التعلم الرياضي من نشاط ميكانيكي إلى عملية فكرية استراتيجية.
- تمكين المتعلم من تطبيق المعرفة في مواقف جديدة ومتنوعة.
- تعزيز مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات داخل النشاط البدني والرياضي.
- دمج الصحة البدنية مع التطور العقلي والاجتماعي للفرد.

باختصار، مرحلة النزعة المعرفية تجعل التربية البدنية والرياضية تجربة تعليمية متكاملة، حيث يكون المتعلم نشطاً عقلياً وجسدياً في آن واحد، قادراً على التعلم الذاتي، التفكير الاستراتيجي، واتخاذ القرارات السليمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

خلاصة:

يشكل المدخل المفاهيمي لنظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية الإطار العلمي والمنهجي الذي يمكن من خلاله فهم العلاقة بين النظرية والتطبيق في التربية البدنية. من خلال هذا المدخل، يتم التعرف على الحصة الدراسية كوحدة تعليمية أساسية، ودور الأستاذ أو المعلم في التخطيط والتنظيم والإشراف، بالإضافة إلى أهمية المقاربة بالكفاءات التي تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية شاملة ومتعددة الأبعاد، تشمل التطور البدني، المعرفي، النفسي والاجتماعي للمتعلم.

كما يتضمن الدرس مراحل تطور التربية البدنية والرياضية، بدءاً من مرحلة التدريب الرياضي، مروراً بمرحلة الاستفادة من التقدم التربوي، ثم توظيف سيكولوجية التعلم، وصولاً إلى النزعة المعرفية، ما يعكس تطور الفكر التربوي في المجال الرياضي ومراعاة الجوانب المتكاملة للفرد.

وتعتمد التربية البدنية والرياضية على مبادئ التعلم الأساسية، مثل: التنوع لضمان شمولية الأنشطة، الفردية لمراعاة الفروق بين المتعلمين، الواقعية لربط التعلم بالحياة اليومية، والتحفيز لتعزيز الدافعية والمشاركة الفعالة.

في النهاية، يتيح هذا المدخل المفاهيمي تخطيط وتنظيم الحصص التعليمية بشكل علمي وتربوي متكامل، وتحقيق تنمية شاملة للمتعلم جسدياً ومعرفياً ونفسياً واجتماعياً، مع إعداد الفرد لممارسة النشاط البدني بوعي وفاعلية، وربط التعلم الرياضي بالحياة اليومية والمجتمع.

## قائمة المراجع:

- السويدان، فهد. التقويم في التربية البدنية والرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.
- ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- جوزيف بلاط جيمينو: إعداد معلمي المدرسة الإبتدائية والمدرسة الثانوية، ط<sup>3</sup>، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والعلوم، تونس، 2006.
- خيلف أمحد: ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2011.
- ريتشارد بيلي: دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003 .
- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط<sup>5</sup>، مصر، 2006..
- مصطفى غالب: علم النفس التربوي، مكتبة الهلال، بيروت، 1980.
- مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996.
- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، ط<sup>3</sup>، مصر، 2002.
- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط<sup>1</sup>، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- ورسات وباركي: مؤثرات مهنة التعلم على حياة المعلمين المهنية، تر: ميسون يونس وعبد الله طالب، ط<sup>1</sup>، دار الكتاب، فلسطين، 2005.