

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:

مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025-2026

تمهيد:

تُعدّ مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية التي يقوم عليها التخطيط والتنفيذ الفعّال للحصص والبرامج التدريبية، حيث تهدف إلى ضمان تنمية متكاملة للمتعلم على المستويات البدنية، النفسية، المعرفية والاجتماعية. فالتربية البدنية ليست مجرد ممارسة ميكانيكية للمهارات الحركية، بل عملية تربية منظمة تتطلب فهم الفروق الفردية، تحفيز المتعلمين، وتوفير بيئة تعليمية متنوعة وواقعية.

تعتمد هذه المبادئ على أسس علمية تربط بين النظرية والتطبيق، بحيث يتمكن المعلم من اختيار الأنشطة المناسبة لكل متعلم، تصميم التدريبات وفق المقاربة بالكفاءات، وتحقيق أهداف التعلم المحددة. وتشمل المبادئ الأساسية أربعة محاور رئيسية: التنوع، الذي يضمن شمول الأنشطة لجميع القدرات والميول، ويزيد من تحفيز المتعلمين ويقلل الملل؛ الفردية، التي تراعي الفروق البدنية والنفسية والمعرفية بين الطلاب لضمان نجاح كل فرد وفق قدراته الخاصة؛ الواقعية، التي تربط النشاط البدني بالحياة اليومية والاحتياجات العملية للمتعلمين، مما يجعل التعلم ذا أثر فعلي ومستدام؛ وأخيرًا التحفيز، الذي يعزز الدافعية والاستمرارية من خلال التشجيع، المنافسة البناءة، والمكافآت الرمزية.

ومن خلال تطبيق هذه المبادئ، تصبح الحصص الدراسية في التربية البدنية والرياضية تجربة تعليمية متكاملة، تجمع بين التعلم العملي، تطوير المهارات البدنية، التفكير الاستراتيجي، واكتساب القيم الاجتماعية. كما يتيح الالتزام بهذه المبادئ للمعلم تنظيم البيئة التعليمية بشكل علمي ومرن، ومتابعة تقدم المتعلمين وفق أسس موضوعية، مع تطوير قدراتهم البدنية والفكرية والنفسية بطريقة متوازنة.

باختصار، تشكل مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية الأساس المنهجي والتربوي لتحقيق الفاعلية في العملية التعليمية الرياضية، وتضمن تنمية شخصية المتعلم بشكل متكامل، مع إعداد الفرد لممارسة النشاط البدني بوعي، واستثمار الفوائد الجسدية والمعرفية والاجتماعية في حياته اليومية.

1- أهمية مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية

- تحسين الأداء الحركي: تساعد على تطوير المهارات الحركية الأساسية والمعقدة، وتحسين مستوى الأداء الرياضي.
- زيادة الدافعية: تساهم في خلق بيئة تعليمية محفزة ومشجعة، مما يزيد من دافعية المتعلمين للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية.
- تعزيز الفهم: تساعد على فهم العلاقة بين النشاط البدني والصحة، وأهمية ممارسة الرياضة بانتظام.
- تنمية القيم: تساهم في غرس القيم الإيجابية، مثل الروح الرياضية والتعاون والاحترام المتبادل.

2- مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية:

1-2- مبدأ المعرفة الواعية والفعالة في مبادئ التدريب

يعتبر مبدأ المعرفة الواعية والفعالة من أهم مبادئ التدريب الرياضي، حيث يرتكز على فهم المدرب والرياضي لجميع جوانب العملية التدريبية، من أهدافها ومحتواها وأساليبها، وصولاً إلى كيفية تأثيرها على الجسم وكيفية الاستفادة القصوى منها.

2-1-1- أهمية المعرفة الواعية والفعالة في التدريب:

- تحسين الأداء: عندما يفهم الرياضي الغاية من التمرينات والتدريبات، وكيفية أدائها بشكل صحيح، وكيفية تأثيرها على جسمه، يصبح أكثر قدرة على الاستفادة منها وتحقيق أفضل النتائج.
- زيادة الدافعية: عندما يكون الرياضي على دراية بأهمية التدريب، وكيف يساهم في تحقيق أهدافه، تزداد دافعيته والتزامه بالبرنامج التدريبي.
- تجنب الإصابات: الفهم الجيد للتمارين وكيفية أدائها بشكل صحيح يقلل من خطر الإصابات والإصابات الرياضية.
- الاستقلالية: المعرفة الواعية تمكن الرياضي من تولي مسؤولية تدريبه بشكل أكبر، واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن نظامه التدريبي.
- التكيف مع الظروف: عندما يفهم الرياضي مبادئ التدريب، يصبح أكثر قدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، وإجراء تعديلات على برنامجه التدريبي حسب الحاجة.

2-1-2- كيفية تطبيق مبدأ المعرفة الواعية والفعالة في التدريب:

- تحديد الأهداف بوضوح: يجب على المدرب والرياضي تحديد الأهداف التدريبية بوضوح، وشرح كيفية تحقيقها من خلال البرنامج التدريبي.
- شرح محتوى التدريب: يجب على المدرب شرح محتوى التدريب بشكل مفصل، بما في ذلك التمرينات والتدريبات، وعدد مرات التكرار، وفترات الراحة، وغيرها من التفاصيل.
- توضيح أساليب التدريب: يجب على المدرب شرح أساليب التدريب المستخدمة، وكيفية تأثيرها على الجسم، وكيفية الاستفادة القصوى منها.
- توفير المعلومات العلمية: يجب على المدرب تزويد الرياضي بالمعلومات العلمية المتعلقة بالتدريب، مثل كيفية عمل العضلات، وكيفية إنتاج الطاقة، وكيفية الاستشفاء.

- تشجيع الأسئلة: يجب على المدرب تشجيع الرياضي على طرح الأسئلة والاستفسارات، والإجابة عليها بصدر رحب.

- المتابعة والتقييم: يجب على المدرب متابعة تقدم الرياضي وتقييم أدائه بشكل منتظم، وتقديم التغذية الراجعة والتوجيهات اللازمة.

3-1-2-3- نصائح لتطبيق مبدأ المعرفة الواعية والفعالة:

- استخدام لغة بسيطة وواضحة: تجنب استخدام المصطلحات العلمية المعقدة، وشرح المفاهيم بطريقة سهلة ومفهومة.
- استخدام الوسائل التعليمية: استخدم الوسائل التعليمية المختلفة، مثل الصور والفيديو، لتوضيح المفاهيم وشرح التمارين.
- الصبر والتأني: كن صبوراً ومتأنياً في شرح المفاهيم، وتأكد من أن الرياضي قد فهمها بشكل كامل قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.
- الاستماع الفعال: استمع إلى أسئلة واستفسارات الرياضي بعناية، وحاول فهم وجهة نظره.
- التعلم المستمر: استمر في تطوير معرفتك ومهاراتك كمدرب، وحاول مواكبة أحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي.

2-2-2- مبدأ الاستمرارية:

يُعتبر مبدأ الاستمرارية من أهم المبادئ في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب والتعلم. يشير هذا المبدأ إلى أهمية الاستمرار والمواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام وثبات، وعدم الانقطاع عنها لفترات طويلة.

1-2-2- أهمية الاستمرارية في التعلم

- تطوير المهارات الحركية: تساعد الاستمرارية في التدريب على تطوير المهارات الحركية الأساسية والمعقدة، وتحسين مستوى الأداء الرياضي بشكل تدريجي.
- تحسين اللياقة البدنية: يساهم الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية في تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية، مثل القوة العضلية، والقدرة على التحمل، والمرونة، والتوازن، والتناسق.
- زيادة الدافعية والالتزام: عندما يرى المتعلم نتائج مجهوده في التحسن المستمر، تزداد دافعيته والتزامه بالبرنامج التدريبي.

• تجنب الإصابات: يساعد الانتظام في التدريب على تقوية العضلات والأربطة، مما يقلل من خطر الإصابات الرياضية.

• تحقيق الأهداف: الاستمرارية هي المفتاح لتحقيق الأهداف المرجوة من التدريب، سواء كانت أهدافاً رياضية أو صحية أو ترفيهية.

2-2-3- كيفية تطبيق مبدأ الاستمرارية في التعلم:

- وضع خطة تدريبية واقعية: يجب وضع خطة تدريبية تتناسب مع مستوى المتعلم وأهدافه وقدراته، وأن تكون واقعية وقابلة للتطبيق على المدى الطويل.

- تحديد جدول زمني: يجب تحديد جدول زمني واضح للتدريب، يتضمن أيام وساعات الممارسة، والالتزام به قدر الإمكان.

- البدء تدريجياً: يجب البدء بتمارين خفيفة وزيادة حدة التمرين تدريجياً، لتجنب الإصابات والإرهاق.

- التنوع في الأنشطة: يساعد التنوع في الأنشطة البدنية على تجنب الملل والرتابة، ويحفز المتعلم على الاستمرار.

- المتابعة والتقييم: يجب متابعة التقدم المحرز وتقييمه بشكل دوري، وتعديل الخطة التدريبية حسب الحاجة.

- الدعم والتشجيع: يحتاج المتعلم إلى الدعم والتشجيع من المدرب أو المدرب، والأهل، والأصدقاء للاستمرار في التدريب.

2-2-4- نصائح لتحقيق الاستمرارية في التعلم:

• حدد أهدافك بوضوح: ما الذي تسعى لتحقيقه من خلال التدريب؟ هل هو تحسين اللياقة البدنية، أم تعلم مهارة جديدة، أم المنافسة في رياضة معينة؟

• اختر أنشطة تستمتع بها: إذا كنت تستمتع بالأنشطة التي تمارسها، فستكون أكثر عرضة للاستمرار عليها.

• ابحث عن شريك للتدريب: يمكن للشريك أن يساعدك على البقاء متحفزاً وملتزماً بالتدريب.

• كافئ نفسك على تقدمك: احتفل بإنجازاتك الصغيرة والكبيرة، وكافئ نفسك على التزامك.

• لا تستسلم عند الفشل: الجميع يمر بأيام صعبة، ولكن المهم هو عدم الاستسلام والعودة إلى التدريب في أقرب وقت ممكن.

3-2- مبدأ التنوع:

مبدأ التنوع هو أحد المبادئ الأساسية في التربية البدنية والرياضية، ويشير إلى ضرورة تنوع الأنشطة الحركية والرياضية المقدمة للمتعلم بحيث تشمل قدرات مختلفة وتتوافق مع ميول الفرد واحتياجاته البدنية والنفسية والاجتماعية. يعتمد هذا المبدأ على أن الأنشطة البدنية المتنوعة تساعد على تطوير الشخصية الشاملة للفرد، بدلاً من التركيز على جانب واحد فقط، مثل القوة البدنية أو المهارات الرياضية فقط.

1-3-2- أهم سمات مبدأ التنوع:

- تطوير القدرات البدنية المختلفة:

- الأنشطة المتنوعة تعمل على تقوية العضلات، زيادة المرونة، تحسين التوازن، تعزيز التحمل والسرعة، وبالتالي تنمي الجسم بشكل متكامل.
- عدم التكرار في نوعية الأنشطة يقلل من الملل ويزيد من دافعية المتعلمين للمشاركة.

- تحقيق التوازن النفسي والمعرفي:

- التنوع لا يقتصر على الجانب الجسدي فقط، بل يشمل الأنشطة الذهنية والاستراتيجية، مثل الألعاب التي تتطلب التفكير والتخطيط واتخاذ القرار.
- هذا يعزز القدرات العقلية والمعرفية للمتعلم أثناء ممارسة النشاط البدني.

- تنمية الاتجاهات والقيم الاجتماعية:

- تنوع الأنشطة يشمل الألعاب الفردية والجماعية، مما يعزز روح التعاون، التنافس الشريف، والانضباط.
- يتيح للمتعلم تجربة أدوار متعددة داخل النشاط الرياضي، مثل القيادة، المشاركة، والدعم، مما يغني تجربته الاجتماعية.

- التكيف مع الفروق الفردية:

- كل متعلم لديه قدرات وميول مختلفة، والتنوع يسمح للمعلم باختيار أنشطة تتناسب مع مستوى كل متعلم، سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو المهارية.
- هذا يزيد من شعور الفرد بالنجاح والانتماء، ويقلل من حالات الإحباط أو الملل.

- تحفيز الدافعية والاستمرارية:

- الأنشطة المتكررة والرتيبة تسبب الملل، أما الأنشطة المتنوعة فتزيد من متعة التعلم والرغبة في الاستمرار.
- يمكن استخدام ألعاب جديدة، تدريبات مبتكرة، أو أنشطة خارج الصف الدراسي لجذب المتعلمين.

- توسيع الخبرات الحركية والمعرفية:

- التنوع يتيح للمتعلم اكتساب مهارات متعددة، من ألعاب جماعية، ألعاب فردية، رياضات تقليدية، وألعاب تنافسية.
- كما يساعد على فهم القواعد، الاستراتيجيات، والتكتيكات المختلفة، ما يعزز التفكير الاستراتيجي والمعرفي.

- الاستفادة من التقدم العلمي والتربوي:

- يمكن للمعلم إدماج التقنيات الحديثة، الأجهزة الرياضية، والبرامج التفاعلية في الأنشطة المتنوعة، مما يزيد من فعاليتها.
- يسمح بتطبيق مبادئ التعلم النشط، التعلم التجريبي، والتقييم المستمر لأداء المتعلمين.

2-3-2- أهمية مبدأ التنوع:

- يحقق تنمية شاملة للفرد: جسدية، عقلية، نفسية، واجتماعية.
- يقلل من الملل والإحباط أثناء التعلم.
- يتيح تجربة مهارات جديدة وتوسيع مدارك المتعلم.
- يعزز القدرة على التكيف مع مختلف الأنشطة والمواقف الرياضية.

مثال عملي:

- في حصة التربية البدنية، يمكن للمعلم أن يبدأ بالإحماء العام، ثم تمارين لياقة متنوعة، يلعبها ألعاب جماعية، ثم أنشطة فردية تتطلب التركيز والتخطيط، وختامًا تمارين استرخاء.
- بهذا الشكل، يكون المتعلم قد حصل على تجربة حركية متكاملة ومتنوعة تعزز جميع الجوانب البدنية والمعرفية والاجتماعية.

4-2- مبدأ الفردية:

مبدأ الفردية (Principle of Individuality) هو أحد المبادئ الأساسية في التربية البدنية والرياضية، ويعني ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين أو الرياضيين عند تصميم وتنفيذ الأنشطة البدنية والرياضية. هذه الفروق قد تكون جسدية، عقلية، نفسية، أو اجتماعية، ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لضمان تحقيق الأهداف التربوية بشكل فعال.

2-4-1- السمات الأساسية لمبدأ الفردية:

- الاعتراف بالقدرات المختلفة:

- كل فرد يختلف عن الآخر في القدرات البدنية، القوة، السرعة، المرونة، التحمل.
- بعض المتعلمين قد يكونون أكثر قوة بينما آخرون أكثر مرونة أو سرعة، لذلك يجب أن تتنوع التمارين لتناسب كل متعلم.

- الاعتراف بالميل والاهتمامات:

- لكل فرد ميل واهتمامات مختلفة تجاه الأنشطة البدنية أو الألعاب الرياضية.
- مراعاة هذه الميل يزيد من الدافعية والمشاركة الفعالة ويقلل من الإحباط أو الملل.

- الاعتراف بالفروق النفسية والعقلية:

- تشمل القدرة على التركيز، سرعة التعلم، المرونة الذهنية، والقدرة على اتخاذ القرار.
- تصميم الأنشطة بطريقة تراعي هذه الفروق يساعد كل متعلم على التعلم بالمستوى الذي يناسبه.

- تقدير الفروق في العمر والخبرة:

- الأطفال، المراهقون، والبالغون يختلفون في قدراتهم البدنية والمعرفية، وبالتالي يجب تكييف النشاط البدني وفقاً للعمر والخبرة السابقة.

- التقييم الفردي:

- يتم متابعة كل متعلم بشكل مستقل لتحديد مستوى التقدم، نقاط القوة، والمهارات التي تحتاج إلى تطوير.
- هذا يسمح للمعلم بتقديم توجيه شخصي ودعم مناسب لكل متعلم.

أهمية مبدأ الفردية:

- زيادة فعالية التعلم :عندما تناسب الأنشطة قدرات كل متعلم، يتحقق التقدم البدني والمعرفي بسرعة أكبر.
- تحفيز المتعلمين :يشعر كل فرد بالتقدير والنجاح عند تقديم تحديات تناسب مستواه.
- الحد من الإحباط :عدم مراعاة الفروق الفردية قد يؤدي إلى شعور المتعلم بالعجز أو الملل.
- تنمية القدرات الكاملة :يتيح لكل فرد تطوير نقاط القوة وتحسين نقاط الضعف بطريقة متوازنة.

أمثلة عملية على تطبيق مبدأ الفردية:

- في حصص التربية البدنية:

- يمكن للمعلم تقسيم الطلاب إلى مجموعات حسب مستوى اللياقة البدنية أو المهارات.
- يعطي كل مجموعة تمارين مختلفة تناسب قدراتها، مثل تمارين مرونة للأضعف وتمرين قوة للأقوى.

- في التدريب الرياضي:

- تدريب لاعب كرة القدم أو السباحة بطريقة تراعي القدرات البدنية ومستوى الخبرة لكل لاعب.
- استخدام برامج تدريب فردية لتطوير السرعة، القوة، والتحمل حسب احتياجات اللاعب.

- في الألعاب الجماعية:

- توزيع الأدوار حسب قدرات كل لاعب، مثل منح اللاعبين الأكثر سرعة دور الهجوم، والأقوى دور الدفاع، والأكثر ذكاء تكتيكي دور التخطيط.

خلاصة:

مبدأ الفردية يعترف بأن كل متعلم أو لاعب هو حالة فريدة، وأن التصميم التعليمي أو الرياضي الموحد للجميع لا يحقق النتائج المرجوة. من خلال تطبيق هذا المبدأ، تتحقق:

- التنمية البدنية الشاملة.
- التنمية النفسية والاجتماعية.
- التعلم الفعال والنجاح الشخصي لكل متعلم.

باختصار، مبدأ الفردية يجعل التربية البدنية والرياضية عملية تعليمية شخصية وفعّالة، تتيح لكل فرد أن يحقق أفضل أداء بدني ومعرفي واجتماعي ممكن.

5-2- مبدأ الواقعية:

مبدأ الواقعية (Principle of Realism) هو أحد المبادئ الأساسية في التربية البدنية والرياضية، ويعني ضرورة مواءمة الأنشطة البدنية والرياضية مع الواقع الملموس للمتعلم، قدراته، احتياجاته، وبيئته، بحيث تكون التجربة الرياضية عملية قابلة للتطبيق وذات أثر فعلي في الحياة اليومية. بمعنى آخر، لا يقتصر التعليم الرياضي على التمارين النظرية أو الأنشطة التي لا تمت بصلة لحياة المتعلم، بل يجب أن تكون جميع الأنشطة مرتبطة بالواقع العملي للفرد والمجتمع.

2-5-1- السمات الأساسية لمبدأ الواقعية:

- مواءمة الأنشطة مع قدرات المتعلم:

- يجب أن تكون التمارين والأنشطة قابلة للتنفيذ من قبل المتعلم، ولا تتجاوز حدود قدراته البدنية أو العقلية.
- على سبيل المثال، لا يمكن فرض تمارين قوة شديدة على الأطفال الصغار، بل يجب أن تتناسب مع مستويات نموهم وقدراتهم.

- ربط النشاط بالحياة اليومية:

- الهدف من النشاط البدني ليس التمرين المجرد فقط، بل تنمية مهارات يمكن استخدامها في الحياة اليومية، مثل الجري لتحسين اللياقة العامة، رفع الأشياء بطريقة سليمة، أو تحسين التوازن للحركة اليومية.
- الألعاب الرياضية يمكن أن تعكس مواقف حياتية تحتاج إلى التخطيط واتخاذ القرارات، مثل التعاون والعمل الجماعي.

- التدرج في الصعوبة:

- الأنشطة الواقعية تبدأ بمستوى يسهل على المتعلم التعامل معه ثم تتصاعد تدريجياً حسب قدراته ومهاراته.
- هذا يحقق شعوراً بالنجاح ويعزز الدافعية للاستمرار.

- المراعاة البيئية والاجتماعية:

○ النشاط يجب أن يتوافق مع بيئة المتعلم (مدرسة، صالة رياضية، ملعب خارجي) ويأخذ في الاعتبار الظروف الاجتماعية والثقافية.

○ على سبيل المثال، اختيار ألعاب جماعية مناسبة للمرحلة العمرية والثقافة المحلية.

- الربط بالتعلم العملي والتجريبي:

○ التركيز على التطبيق العملي للمهارات وليس مجرد تعلم نظري للحركات أو القوانين الرياضية.

○ هذا يعزز التعلم العميق ويجعل النشاط ذا قيمة حقيقية للمتعلم.

- تحقيق أهداف تعليمية واقعية:

○ مثل تنمية اللياقة البدنية، مهارات الحركة، القيم الاجتماعية، والتحكم في النفس بطريقة

قابلة للقياس والمتابعة.

○ هذا يضمن أن النشاط ليس مجرد تسلية، بل وسيلة تعليمية حقيقية.

- تشجيع التعلم المستمر:

○ الواقعية تجعل النشاط قابلاً للتكرار خارج المدرسة أو النادي، أي أن المتعلم يستطيع ممارسة

الرياضة أو النشاط البدني في حياته اليومية، مثل الجري، ركوب الدراجة، أو ممارسة ألعاب جماعية.

2-5-2- أهمية مبدأ الواقعية:

- يجعل التربية البدنية فعّالة وقابلة للتطبيق في الحياة العملية.
- يزيد من الدافعية والمشاركة الفعالة للمتعلم، لأنه يشعر بأهمية النشاط وفائدته.
- يضمن توافق النشاط مع قدرات المتعلم وظروفه البيئية والاجتماعية.
- يساهم في تنمية شخصية متكاملة تجمع بين الصحة البدنية، المهارات العملية، والقيم الاجتماعية.
- يربط بين التعلم الرياضي والتجربة الحياتية الواقعية، مما يجعل النتائج مستمرة ومستدامة.

- مثال عملي على تطبيق مبدأ الواقعية:

• في حصة التربية البدنية، بدلاً من التركيز فقط على الجري في المكان، يمكن تعليم المتعلمين جري سريع

لمسافات قصيرة يحاكي مواقف حياتية مثل الهروب من خطر أو السباق في ألعاب رياضية جماعية.

- في التدريب الرياضي، يمكن تعليم تقنيات رفع الأوزان أو حمل الأشياء بطريقة صحيحة، بحيث يستفيد المتعلم منها في الحياة اليومية وليس فقط في الصالة الرياضية.
- الأنشطة الهادفة: يجب أن تكون الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها المتعلمون هادفة وذات معنى بالنسبة لهم.
- الارتباط بالحياة اليومية: يجب أن يتم ربط الأنشطة البدنية والرياضية بالحياة اليومية للمتعلمين، بحيث يتم توعيتهم بأهمية ممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية.

2-6- مبدأ التحفيز:

مبدأ التحفيز (Principle of Motivation) يُعد من أهم المبادئ التربوية في التربية البدنية والرياضية، إذ يُشير إلى ضرورة خلق بيئة تعليمية ورياضية تشجع المتعلم على المشاركة الفعالة والاستمرار في النشاط البدني. فالتحفيز ليس مجرد تشجيع لفظي، بل هو عملية منظمة تهدف إلى إثارة الاهتمام والرغبة لدى المتعلم لتحقيق الأهداف البدنية والمعرفية والاجتماعية.

2-6-1- السمات الأساسية لمبدأ التحفيز:

- التحفيز الداخلي والخارجي:

- التحفيز الداخلي: ينبع من رغبة الفرد في النجاح وتحقيق الذات، مثل الشعور بالإنجاز عند تعلم مهارة جديدة أو تحسين أداء جسدي.
- التحفيز الخارجي: يأتي من البيئة المحيطة، مثل مكافآت المعلم، التشجيع اللفظي، المنافسة الإيجابية، أو الجو الرياضي المشوق.

- تعزيز الدافعية:

- الهدف الأساسي من التحفيز هو زيادة رغبة المتعلم في المشاركة بفاعلية في النشاط البدني، سواء كان تدريباً رياضياً أو نشاطاً ترفيهياً.
- يشمل ذلك تحفيز الإرادة، الانضباط، والمثابرة على أداء التمارين رغم الصعوبات.

- تخصيص التحفيز للفروق الفردية:

- تختلف طرق التحفيز حسب القدرات البدنية والنفسية لكل متعلم.
- بعض الطلاب يحتاجون إلى التشجيع اللفظي، بينما يحتاج آخرون إلى الجو التنافسي أو المكافآت العملية.

- ربط التحفيز بالأهداف الواقعية:

- يجب أن يكون التحفيز مرتبطاً بأهداف قابلة للتحقيق، مثل تحسين السرعة، رفع القدرة التحملية، أو تعلم مهارة جديدة، وليس مجرد تشجيع عام بلا هدف.

- استخدام أساليب متنوعة للتحفيز:

- يمكن استخدام الألعاب الجماعية، المسابقات، الأنشطة التفاعلية، الجوائز الرمزية، وتقديم التغذية الراجعة الإيجابية.
- الأساليب المتنوعة تمنع الملل وتعزز الاستمرارية في التعلم.

- التعزيز المستمر:

- التحفيز يجب أن يكون متواصلاً وليس لحظة واحدة، بحيث يشعر المتعلم بالاهتمام والتقدير المستمر لكل جهد يبذله.

- التحفيز النفسي والاجتماعي:

- يشمل بناء الثقة بالنفس، تقوية الانضباط الذاتي، وتعزيز الروح الرياضية.
- الأنشطة الجماعية تعزز التحفيز الاجتماعي، حيث يتحمس الفرد للمشاركة لرؤية تقدمه أمام زملائه.

- التغذية الراجعة الإيجابية:

- تقديم ملاحظات بناءة ومكافآت معنوية على الجهود المبذولة، وليس فقط على النتائج، يساعد المتعلم على تطوير مهاراته بثقة.

- أهمية مبدأ التحفيز:

- يزيد من فاعلية التعلم البدني والرياضي.
- يحفز المتعلم على الاستمرار والمثابرة لتحقيق أهدافه الشخصية.
- يعزز الثقة بالنفس والانضباط الذاتي.
- يقلل من الملل والتراجع في الأداء البدني.
- يساهم في تنمية الشخصية الشاملة: الجسدية، النفسية، والاجتماعية.

- مثال عملي لتطبيق مبدأ التحفيز:

• أثناء حصة التربية البدنية، يمكن للمعلم تنظيم مسابقة جماعية بسيطة في الجري أو القفز، مع تقديم بطاقات تقدير أو كلمات تشجيع لكل جهد فردي.

• في التدريب الرياضي، يمكن مكافأة اللاعبين على الالتزام بالتدريب المنتظم أو تحسين الأداء حتى لو لم يفزوا بالمسابقة، لتعزيز التحفيز الداخلي والخارجي.

باختصار، مبدأ التحفيز هو الركيزة الأساسية لجعل التربية البدنية والرياضية تجربة ممتعة وفعّالة، إذ يضمن مشاركة المتعلمين بفاعلية، استمرارهم في النشاط، وتنمية شخصياتهم البدنية والاجتماعية والنفسية.

2-7- مبدأ الثبات والانتظام في التعلم:

يُعتبر مبدأ الثبات والانتظام من أهم المبادئ في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف المرجوة من التدريب والتعلم. يشير هذا المبدأ إلى أهمية الاستمرار والمواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام وثبات، وعدم الانقطاع عنها لفترات طويلة.

2-7-1- أهمية الثبات والانتظام في التعلم

• تطوير المهارات الحركية: يساعد الثبات والانتظام في التدريب على تطوير المهارات الحركية الأساسية والمعقدة، وتحسين مستوى الأداء الرياضي بشكل تدريجي.

• تحسين اللياقة البدنية: يساهم الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية في تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية، مثل القوة العضلية، والقدرة على التحمل، والمرونة، والتوازن، والتناسق.

• زيادة الدافعية والالتزام: عندما يرى المتعلم نتائج مجهوده في التحسن المستمر، تزداد دافعيته والالتزام بالبرنامج التدريبي.

• تجنب الإصابات: يساعد الانتظام في التدريب على تقوية العضلات والأربطة، مما يقلل من خطر الإصابات الرياضية.

• تحقيق الأهداف: الثبات والانتظام هما المفتاح لتحقيق الأهداف المرجوة من التدريب، سواء كانت أهدافاً رياضية أو صحية أو ترفيهية.

2-7-3- كيفية تطبيق مبدأ الثبات والانتظام في التعلم

1. وضع خطة تدريبية واقعية: يجب وضع خطة تدريبية تناسب مع مستوى المتعلم وأهدافه وقدراته، وأن تكون واقعية وقابلة للتطبيق على المدى الطويل.

2. تحديد جدول زمني: يجب تحديد جدول زمني واضح للتدريب، يتضمن أيام وساعات الممارسة، والالتزام به قدر الإمكان.

3. البدء تدريجياً: يجب البدء بتمارين خفيفة وزيادة حدة التمرين تدريجياً، لتجنب الإصابات والإرهاق.
4. التنوع في الأنشطة: يساعد التنوع في الأنشطة البدنية على تجنب الملل والرتابة، ويحفز المتعلم على الاستمرار.
5. المتابعة والتقييم: يجب متابعة التقدم المحرز وتقييمه بشكل دوري، وتعديل الخطة التدريبية حسب الحاجة.
6. الدعم والتشجيع: يحتاج المتعلم إلى الدعم والتشجيع من المدرب أو المدرب، والأهل، والأصدقاء للاستمرار في التدريب.

4-7- نصائح لتحقيق الثبات والانتظام في التعلم

- حدد أهدافك بوضوح: ما الذي تسعى لتحقيقه من خلال التدريب؟ هل هو تحسين اللياقة البدنية، أم تعلم مهارة جديدة، أم المنافسة في رياضة معينة؟
- اختر أنشطة تستمتع بها: إذا كنت تستمتع بالأنشطة التي تمارسها، فستكون أكثر عرضة للاستمرار عليها.
- ابحث عن شريك للتدريب: يمكن للشريك أن يساعدك على البقاء متحفزاً وملتزماً بالتدريب.
- كافئ نفسك على تقدمك: احتفل بإنجازاتك الصغيرة والكبيرة، وكافئ نفسك على التزامك.
- لا تستسلم عند الفشل: الجميع يمر بأيام صعبة، ولكن المهم هو عدم الاستسلام والعودة إلى التدريب في أقرب وقت ممكن.

8- مبدأ السهولة في التعلم: تبسيط العملية التعليمية لتحقيق النجاح

يُعتبر مبدأ السهولة في التعلم من المبادئ الهامة في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يهدف إلى جعل عملية التعلم أكثر يسراً ومنتعة، مما يُساهم في تحقيق الأهداف المرجوة بشكل أفضل. لا يعني هذا Principle of ease in learning الاستهانة بأهمية الجهد والاجتهاد، بل يعني تبسيط العملية التعليمية وتسهيلها، مع مراعاة قدرات المتعلمين واحتياجاتهم الفردية.

8-2- أهمية مبدأ السهولة في التعلم

- زيادة الدافعية: عندما يشعر المتعلم بأن التعلم سهل وممتع، تزداد دافعيته للمشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية، مما يُساهم في تحقيق نتائج أفضل.
- تجنب الإحباط: قد يشعر بعض المتعلمين بالإحباط إذا واجهوا صعوبات في التعلم، ولكن تطبيق مبدأ السهولة يُساعد على تجنب هذا الشعور، ويُشجعهم على الاستمرار.
- تحسين الأداء: عندما يكون التعلم سهلاً وميسراً، يتمكن المتعلم من التركيز بشكل أفضل على تطوير مهاراته الحركية، مما يُساهم في تحسين مستوى أدائه.

- تعزيز الثقة بالنفس :عندما ينجح المتعلم في تحقيق أهداف صغيرة، يشعر بالثقة في نفسه وقدراته، مما يُشجعه على مواصلة التعلم والتقدم.

1-8- كيفية تطبيق مبدأ السهولة في التعلم

- تبسيط المفاهيم :يجب تبسيط المفاهيم والمصطلحات الرياضية، وشرحها بطريقة سهلة ومفهومة، مع استخدام لغة بسيطة وواضحة.
- تقسيم المهام :إذا كانت المهمة صعبة، يجب تقسيمها إلى مهام صغيرة وأكثر قابلية للتحقيق، بحيث يتمكن المتعلم من إنجازها بسهولة.
- استخدام الوسائل التعليمية :يُمكن استخدام الوسائل التعليمية المتنوعة، مثل الصور والفيديو، لتوضيح المفاهيم وشرح المهارات الحركية بطريقة جذابة ومثيرة للاهتمام.
- توفير الدعم والتوجيه :يجب توفير الدعم والتوجيه للمتعلمين، ومساعدتهم على تجاوز الصعوبات التي يواجهونها.
- خلق بيئة تعليمية مريحة :يجب خلق بيئة تعليمية مريحة وداعمة، يشعر فيها المتعلم بالأمان والثقة، ويتمكن من التعبير عن آرائه واستفساراته بحرية.
- مراعاة الفروق الفردية :يجب مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وتعديل طرق التدريس والأنشطة لتناسب قدراتهم واحتياجاتهم المختلفة.
- استخدام أسلوب التدريس المرح :يُمكن استخدام أسلوب التدريس المرح، الذي يعتمد على الألعاب والأنشطة الترفيهية، لجعل عملية التعلم أكثر متعة وتشويقاً.

3-8- نصائح لتطبيق مبدأ السهولة في التعلم

- ابدأ بالأساسيات :قبل الانتقال إلى المهارات المعقدة، تأكد من أن المتعلم قد أتقن الأساسيات بشكل جيد.
- استخدم التكرار والتمرين :يُساعد التكرار والتمرين على ترسيخ المهارات الحركية في الذاكرة، وجعلها أكثر سهولة.
- قدم تغذية راجعة إيجابية :قدم تغذية راجعة إيجابية للمتعلم، وركز على نقاط قوته، وشجعه على مواصلة التقدم.

- كن صبوراً ومتفهماً: تذكر أن كل متعلم يتعلم بوتيرة مختلفة، لذا كن صبوراً ومتفهماً، وقدم الدعم اللازم لكل متعلم.

3- تطبيق مبادئ التعلم في التربية البدنية والرياضية

- تخطيط الدروس: يجب على المعلمين تخطيط الدروس بعناية، بحيث تتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة والتمارين التي تراعي مبادئ التعلم الأساسية.
- استخدام أساليب تدريس متنوعة: يجب على المعلمين استخدام أساليب تدريس متنوعة، بحيث تناسب جميع المتعلمين وتلبي احتياجاتهم المختلفة.
- توفير التغذية الراجعة: يجب على المعلمين توفير التغذية الراجعة للمتعلمين بشكل منتظم، بحيث يتم إعلامهم بتقدمهم وتوجيههم لتحسين أدائهم.
- تقييم التقدم: يجب على المعلمين تقييم تقدم المتعلمين بشكل منتظم، بحيث يتم تحديد نقاط القوة والضعف لديهم وتعديل الخطط التدريبية وفقاً لذلك.

قائمة المراجع:

- السويدان، فهد. التقييم في التربية البدنية والرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.
- ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- جوزيف بلاط جيمينو: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، ط3، 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.
- منهاج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996.
- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، ط3، مصر، 2002.
- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- ورسات وباركي: مؤثرات مهنة التعلم على حياة المعلمين المهنية، تر: ميسون يونس وعبد الله طالب، ط1، دار الكتاب، فلسطين، 2005.

