

## المحاضرة الرابعة

### التربية البدنية والرياضية وتنمية المهارات الحياتية

#### 1. الآلية النفسية لتنمية المهارات (نظرة إبستمولوجية):

تعتمد تنمية المهارات الحياتية في الرياضة على نظرية "التعلم التجريبي" لـ "ديفيد كولب". التلميذ لا يتعلم المهارة الحياتية بالشرح، بل عبر:

1. الخبرة الملموسة: وقوع مشكلة داخل اللعب (مثلا: نزاع على كرة).

2. الملاحظة المتأملة: التفكير في سبب المشكلة.

3. التجريد الذهني: استنتاج قيمة (مثل: ضرورة احترام قرار الحكم).

4. التجريب النشط: تطبيق هذه القيمة في المباراة القادمة.

#### 2. مستويات نموذج المسؤولية (TPSR) لـ "دون هيلسون":

هذا هو المرجع الذهني ، ويقسم تنمية المهارات الحياتية إلى 5 مستويات تصاعدية:

- المستوى 1 (الاحترام): القدرة على التحكم في النفس وعدم إيذاء الآخرين (حتى لو لم يشارك الطالب بفعالية).
- المستوى 2 (المشاركة والجهد): ممارسة النشاط بروح إيجابية ومحاولة تجربة أشياء جديدة.
- المستوى 3 (التوجيه الذاتي): القدرة على العمل بشكل مستقل دون رقابة دائمة من الأستاذ.
- المستوى 4 (المساعدة والقيادة): تنمية مهارة التعاطف ومساعدة الزملاء الأقل مستوى.
- المستوى 5 (النقل - Transfer): تطبيق هذه السلوكيات خارج أسوار الملعب (في الأسرة، الشارع، الفصل).

#### 3. استراتيجيات التدريس "المقصودة" لتنمية المهارات:

في التدريس الفعال، لا ننتظر المهارة الحياتية لتظهر صدفة، بل نستخدم استراتيجيات مثل:

- وقت التحدث : بداية الحصة لعرض "القيمة الحياتية" المستهدفة اليوم.
- صناعة القرار الجماعي: السماح للتلاميذ بتغيير قوانين اللعبة لتكون أكثر عدلا.
- التقييم الذاتي السلوكي: في نهاية الحصة، يسأل الأستاذ: "من 1 إلى 5، كم كانت قدرتك على ضبط غضبك اليوم؟".

#### 4. المهارات الحياتية وعلاقتها بسوق العمل :

يجب أن تربط بين التربية البدنية والمهارات الناعمة التي يطلبها سوق العمل:

- العمل تحت الضغط: يتم التدريب عليه في اللحظات الأخيرة من المنافسة.
- التفاوض: يظهر عند اختلاف التلاميذ على قانونية "هدف" أو "خطأ".
- إدارة الوقت: من خلال الالتزام بزمن الإحماء والتبديل.

## المراجع العربية (الأكاديمية):

4. أحمد ماهر أنور (2016). المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية. دار الكتب والوثائق، القاهرة. (يفصل كل مهارة وكيفية برمجتها في الدروس).
5. حسن السيد أبو عبده (2015). التربية البدنية والرياضية في ضوء الاتجاهات العالمية الحديثة. (يتناول الربط بين الرياضة والتنمية البشرية).
6. بوزيد نبيل (2020). فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية المهارات الاجتماعية. (دراسة جزائية منشورة في مجلة STAPS).