

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الأولى ليسانس.

محاضرات مقياس:

# مدخل النّشاط البدني الرياضي التّربوي

## المحاضرة 01:

### مدخل عام إلى النشاط الرياضي

---

#### عناصر المحاضرة:

1. تعريف النشاط الرياضي.
  2. أهداف النشاط الرياضي.
  3. واجبات النشاط الرياضي.
  4. خصائص النشاط الرياضي.
  5. أنواع الأنشطة الرياضية.
-

تمهيد:

إن النشاط الرياضي ولاسيما الذي يطغى عليه البعد النفعي التربوي المتعدد الأبعاد والأهداف لا يمكن أن يمارس بدون معنى باعتباره لا يشكل غاية في حد ذاته، وإذا كان النشاط الرياضي مجرد وسيلة لخدمة النظام التربوي ، وذلك من خلال تشكيله للفرد من عدة نواحي، البدنية، الاجتماعية والنفسية، فإن ذلك يؤدي بنا إلى اعتبار ظاهرة الثقافة البدنية الرياضية من بين أنجع الوسائل الفعالة في عملية تهذيب السلوك وتطهيره من الاضطرابات والانحرافات.

### 1. تعريف النشاط الرياضي:

يعرف أمين أنور الخولي النشاط الرياضي على أنه "وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه ، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية".

ويعرفها Clark.w.hethrvington على أنها "ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية ، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها".

كما عرفه "تشارلز بيوكر Bucher T" بأنه "نوع من النشاط المنعي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب".

2. أهداف النشاط الرياضي: يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام من خلال ما يلي:

- ✓ نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- ✓ غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- ✓ تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.
- ✓ المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- ✓ تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

✓ إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكنونات الداخلية للطفل.

✓ اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.

✓ تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض ونظمه ومعايير الاجتماعية والأخلاقية، وبغض النظر عن الفروق الفردية.

### 3. واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نلخص مايلي:

- ✓ تنمية الكفاءة الرياضية.
- ✓ تنمية المهارات الرياضية.
- ✓ تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- ✓ النمو الاجتماعي.
- ✓ التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات الفراغ.
- ✓ ممارسة الأنشطة المختلفة.
- ✓ تنمية صفات القيادة الصالحة.
- ✓ تحسين الحالة الصحية للأفراد.
- ✓ النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس لزيادة الإنتاج.

### 4. خصائص النشاط الرياضي:

يتميز النشاط الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- ✓ النشاط الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- ✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- ✓ أصبح النشاط الرياضي يجذب له جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.
- ✓ يساعد النشاط الرياضي الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه.

## 5. أنواع الأنشطة الرياضية:

1-5 النشاط الرياضي الترويحي: تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البدنية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة ، وهو الهدف الذي يرمي إلي اكتساب المهارات الحركية والرياضية زيادة إلي المعلومات والمعارف المتصلة بها ، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ويشكل اتجاهات إيجابية بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي ، وتتمثل التأثيرات الإيجابية للترويج من خلال ممارسة النشاط الرياضي فيما يلي:

✓ الصحة واللياقة البدنية.

✓ البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.

✓ التوجه للحياة وأداء واجباتها بشكل أفضل.

✓ تحقيق الذات ونمو الشخصية.

✓ نمو العلاقات الاجتماعية السليمة ، وتوطيد العلاقات والصدقات.

2-5 النشاط الرياضي المكيف: حسب تعريف "الرابطة الأمريكية للصحة والترويج والرقص" فإن النشاط الرياضي المكيف هو عبارة عن تنوع الألعاب والأنشطة الرياضية لتناسب مع ميول وحدود الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويج للبرنامج العام للتربية البدنية والرياضية. ويرى أنارينو وآخرون -لندن 1980- أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب زيادة أو تنقيص بعض الحركات التي نرى أنه لا يستطيع أن يقوم بها المعاق حركيا.

ويقول عبد السلام البواليز "إن البرامج المتنوعة من النشاطات و الألعاب يجب أن تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق حركيا بالنظر إلي القيود التي تفرضها عليه الإعاقة ، وبصفة عامة فإن هذا التعديل في النشاط سيسمح بتصحيح الأوضاع الجسمية الغير صحيحة وتنمية القدرات الحركية وتحسين مستوى اللياقة البدنية وتوفر كذلك الفرص المناسبة لتعليم النشاطات الترويحية وممارستها".

إن العمل مع المعوقين حركيا شيء صعب فلذلك يجب الأخذ في الحسبان بعض من النقاط عند اختيار تمارين الألعاب الرياضية:

✓ يجب أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في جميع أنحاء الجسم.

✓ أن يراعي أسلوب التدرج في إلقاء التمارين (من السهل إلي الصعب).

✓ أن يكون النشاط البدني والرياضي يهدف إلي إكساب صفة اجتماعية حميدة.

✓ يجب أن يكون التمرين متماشيا مع قدرات وقابليات المعوق الجسمية والنفسية.

✓ لا يجب إشراك العضو المصاب بصفة كبيرة (ملفت للانتباه) في الحركات والنشاطات.

3-5 النشاط الرياضي التنافسي: هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن خصائصه أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية، من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها عن من ينافسه. وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند الفوز، ... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي.

4-5 النشاط الرياضي التربوي: هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

يعرف " وست بوشتر" النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة".

و يرى "كوبسكي و كوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك".

أما "بيتر أرتلود" فيرى أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر".

وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنيا أو تلقينه بعض المهارات الحركية، وإيجاد فرص للترويح فحسب، بل هو تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل زاهر، و ناجح وفعال.