

## المحاضرة الرابعة

مادة التربية الرياضية - معلم صفه السنة الأولى

د. محمد نصر

### مظاهر التربية الرياضية

تظهر التربية الرياضية بمفهومها التربوي بأشكال ومظاهر مختلفة ، لكل منها طبيعته المتميزة شكلاً ومضموناً . وهي وإن اختلفت بغرضها الخاص إلا أنها ترتبط جميعها بالهدف العام للتربية الرياضية . وعليه فإن جميع الممارسات الرياضية هي مظهر من مظاهر التربية الرياضية ويمكن تصنيفها على النحو التالي :

#### أولاً - ألعاب المنافسة :

يتنافس فيها لاعبان أو أكثر ، بغية تحقيق أفضل النتائج ، وتخضع لأنظمة وقوانين دولية ، ولكل لعبة اتحادها الدولي .

١- الألعاب الجماعية : ( القدم - السلة - السيد - الطائرة - الهوكي - الركبي - البولو - كرة القدم الأمريكية ) .



الشكل (٢٩) كرة القدم

٢- الألعاب الفردية : ( الطاولة - المضرب - الاسكواش - الريشة - الكريكيت ) .

ثانياً - ألعاب المسابقات والمنازلات :

يتسابق فيها متسابقان أو أكثر ، وتكون إما بالزمن أو بالمسافة أو الارتفاع -

٦٣

أو الثقل أو التفوق المهاري وتحسب نتائجها وفق التالي :

- ١- مسابقات الزمن : الجري بأنواعه .
- ٢- مسابقات المسافة : الوثب الطويل - الثلاثي - الرمي .
- ٣- مسابقات الارتفاع : العالي - العصا والزانة .



الشكل (٣٠) الوب العالي

- ٤- مسابقات الثقل : رفع الأثقال .
- ٥- التفوق المهاري : المصارعة - الملاكمة - الجودو - الكاراتيه .



الشكل (٣١) المصارعة

ثالثاً - ألعاب لها تنظيماتها الخاصة :

١- التمرينات  
: مجموعة حركات تُؤدَّى بشكل فردي أو زوجي أو جماعي بأدوات أو بدون أدوات، سواء أكانت صغيرة ( عصي - كرات - صولجان .. ) أو أجهزة ( عقل

٦٤

حائضية - سلام - مقاعد سويدية ) عرضها إكساب اللياقة البدنية ( قوة - مرونة سرعة تحمل - رشاقة ) .



الشكل (٣٢) الصولجان والكرات

٢- مسابقات الجمباز : فهي للفرق ، ويشارك فيها ستة جمبازيين ، وتؤخذ نتيجة أفضل خمسة ، وكذلك الجمباز الإيقاعي ، الجماعي باستخدام الأدوات الصغيرة .

٣- المهرجانات والعروض الرياضية : تنفذها مجموعات صغيرة أو كبيرة، بشكل حركات إيقاعية، تصحبها الموسيقى ، وتؤدي بأدوات أو بدون أدوات .

٤- ألعاب الحلاء : تمارس في معسكرات الطلائع والشبيبة والجامعة ومناطق الاستحمام والغابات والجبال . وغرضها الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية وربط الفرد بالبيئة والمجتمع ( المشي - الجري - السباحة - الصيد - ضرب الخيام ) .

رابعاً - المسابقات المركبة :  
مثل الخماسي الحديث الأولي - الخماسي العسكري - الخماسي البحري - الخماسي الجوي .  
أسس اختيار الأنشطة البدنية :

أسس اختيار الأنشطة البدنية :

يتم اختيار النشاطات الرياضية وفق أسس ومعايير محددة أبرزها :

١- استناداً للجنس :

حيث يختلف النمو في كلا الجنسين تبعاً للمراحل العمرية ، فسبق الذكور الإناث بالطول والوزن والقوة حتى مرحلة المراهقة حيث تسبق الإناث الذكور بالطول والوزن لأنهن يسبقن الذكور في الوصول إلى مرحلة المراهقة اعتباراً من الثانية عشرة .

٢- استناداً للاختلافات التشريحية والفيزيولوجية والنفسية : (١٠) استناداً لمرحلة

دللت الدراسات على أن تحصيل الذكور أفضل من تحصيل الإناث في تمارين ومسابقات القوة والسرعة والمهارات الحركية ، حيث تبلغ ذروتها عند الإناث في سن ١٤ - ١٥ ، وتستمر بالتحسن عند الذكور حتى ١٨ ، بحيث لا تستطيع الإناث

ممارسة الذكور إلا في القليل من الألعاب الرياضية . وعليه فقد أسهمت هذه الفروق في تحديد أنواع الهوايات والنشاطات لكلا الجنسين في مختلف مراحل العمر .

٣- استناداً إلى العمر :

وله أربعة أنواع :

أ - العمر الزمني : يحدد بالسنوات والشهور .

ب - العمر الوظيفي : يحدد بنمو العظام .

ج - العمر البدني : ويحدد بإجراء اختبارات بدنية خاصة لتحديد قدرة الأعضاء ويكون العمر البدني أعلى أو أدنى من الزمني .

د - العمر العقلي : مستوى النضج العقلي ويحدد باختبارات عقلية .

د - العمر العقلي : مستوى النضج العقلي ويحدد باختبارات عقلية .

٣٣ عوامل يجب مراعاتها في اختيار النشاط الرياضي :

١- عامل الجنس : يجب التفريق بين أنشطة الذكور وأنشطة الإناث استناداً للفروق البيولوجية والثقافية والاجتماعية الظاهرة بين الجنسين .

٢- عامل العمر : من الضروري مراعاة عمراً لتلاميذ عند وضع النشاط الرياضي فجميع أنواع العمر هامة في هذا المجال وخاصة العمر الوظيفي .

٣- عامل النمو العقلي والانفعالي : من الضروري هنا التوافق بين النمو العقلي والنمو الحركي ، ففي مراحل النمو الأولى يكون النمو العقلي للتلميذ الصغير متأخراً عن النمو البدني الحركي ، وعليه فهو لا يتمكن من أداء نشاطات رياضية تتطلب ارتباطات عصبية . ومعلوم أن النمو الحركي يتقدم بتقدم القدرات على التحريك والمسك والعدو والقفز ، وهذا الأمر

٦٧

يتوقف على نمو المراكز الدماغية العليا المهمة على الجسم. وتتطورها وتوحد بتدرج بالأنشطة الرياضية نحو الصعوبة والتعقيد. ويلاحظ أن الطفل في الخامسة ينشط في اللعب الإيهامي الخيالي، لذا ينصح هنا بأن تكون الألعاب تمثيلية تفصيلية النمو الانفعالي فيستطوع مع تطور السن. لذا يجب أن تكون الأنشطة الرياضية مستدرجة، فتبدأ بالتي لا تتطلب تحكماً بالانفعالات وضبط النفس والعواطف. تنطور مع التقدم بالعمى.

٤ - الشمولية :

وتعني أن تكون شاملة لكل أجزاء الجسم. لأن التركيز على جزء واحد يؤدي إلى خلل في النمو المتوازن.

٥ - التدرج :

ويعني الانتقال

٤ - الشمولية :

وتعني أن تكون شاملة لكل أجزاء الجسم. لأن التركيز على جزء واحد يؤدي إلى خلل في النمو المتوازن.

٥ - التدرج :

ويعني الانتقال من السهل إلى الصعب.

٦ - التشويق :

كلما كان النشاط الرياضي مثوقاً كان دافعاً للتلاميذ للانتباه والتركيز والتعلم.

٧ - الإمكانيات المتاحة :

من الضروري أخذ ما هو متاح من أدوات وتجهيزات وملاعب بعين الاعتبار عند وضع النشاط الرياضي.

٨ - حالة الجو :

من الضروري الاهتمام بحالة الجو عند تحديد النشاط الرياضي لضمان نجاحه.

٩ - التنوع :

التنوع في الألعاب يؤدي إلى التشويق، ويدفع التلميذ لتعلم المهارة بشكل أدق وأسرع.

مزايا وسلبيات الأنشطة الرياضية :

أولاً - مزايا الألعاب الصغيرة :

١- وسيلة لشغل أوقات الفراغ .

٢- وسيلة للتفاعل الاجتماعي

٣- تلائم جميع الأعمار والمستويات العقلية .

٤- تحسن القدرات البدنية والمهارية .

٥- يعتبر بعضها إعداداً للألعاب الكبيرة .

ثانياً - مزايا الألعاب الكبيرة :

١- تنمي روح التنافس .

٢- تساعد على النضج الاجتماعي .

٣- تساعد الفرد على التحكم بقدراته الجسمية ومشاعره وانفعالاته .

٤- تساعد على اكتساب صفات اللياقة البدنية والمهارية .