

**تمهيد:**

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شارلز بيوتشر" من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الافراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

## 1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي:

## 1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.<sup>1</sup>

## 1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترصص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء ببرز **larsen** الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.<sup>2</sup>

## 1-3- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "غوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط

<sup>1</sup> - محمد الحمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص20

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص12

إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.<sup>1</sup>

## 2- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثله كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات وأدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

### 2-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقاربه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

### 2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب الأطفال.

### 2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الاجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1002 ، ص 22

<sup>2</sup> - على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ، ط 1 ، مصر ، سنة 1091 ، ص 20

### 3- تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها، والمشار فيها، ولنوعيتها لأدوارها، ولطبيعتها أيضا.

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في :

- دروس التربية البدنية ( أنشطة لبرامج الدرس)
- النشاط الداخلي
- النشاط الخارجي.

### 3-1-1- درس التربية البدنية ماهيته وأهميته:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتعلمين.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

### 3-1-1-1- واجبات درس التربية البدنية:

تتلخص أهمها في:

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.
- تربية الصفقات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.
- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.
- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1004، ص 121

**3-1-2- اغراض درس التربية البدنية:**

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الاغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال "برونل" ، " هجمان " ، " كلارك " ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة لإسهال في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ، ونعرض أهم هذه الاغراض:

**3-1-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية:**

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنموا شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام للراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

**3-2-1-2- النمو الحركي:**

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارة حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزولها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو، المشي المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت اشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية لأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما:

\* يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد.

\* أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك.

\* يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

**3-2-1-3- اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي:**

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الاغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي اللعب الجماعي يظهر التعاون، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا وللمعلم التربية البدنية أن يحقق اغراضه من الدرس.

**3-2-1-4- الغرض الصحي:**

تعددت اغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الامراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتفاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الامراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1092 ، ص 11

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو جلوس وتصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

### 3-1-2-5- النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة.

### 3-2- النشاط الداخلي:

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي. فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية والرياضية وأهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقييم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارت.

### 3-2-1- مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملا للمنهاج المدرسي:

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتمشى جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله ، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل وأعمق.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته، وإن يحقق فيه النجاح والتقدم.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشترك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.
- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.
- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.

• يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرّقوها.

ومما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية.<sup>1</sup>

### 3-2-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

- يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية النفسية والاجتماعية وتتمثل في :
- يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.
  - الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
  - خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة.
  - تنمية الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات
  - تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
  - تنمية الشخصية.
  - استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي والتربوي.

### 3-2-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الافراد وخصائصهم.
- اشتراك التلاميذ في تخطيط وإعداد واختيار أنشطة البرنامج.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد له.
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق المختلفة وأن يكون وفقا لجدول زمني ونظام ومعروف لجميع التلاميذ.

### 3-3- النشاط الخارجي:

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط الخارجي تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين، ولا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي والمتمثلة في:

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1996، ص120

**3-3-1- نشاطات الفرق المدرسية:**

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

**3-3-2- النشاطات الخلوية:**

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

**3-3-3- مميزات النشاط الخارجي:**

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والمحافظة عليه
- تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي
- تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.<sup>1</sup>

**4- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:**

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد اي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا

<sup>1</sup> - حسين السيد معوض، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، مكتبة القاهرة الحديثة، مصر ص29



يحدث في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمع، حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.<sup>1</sup>

### 5- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

#### 5-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

#### 5-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

#### 5-3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.<sup>2</sup>

### 6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

#### 6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل افراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحيات المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال اوقات الفراغ

<sup>1</sup>- إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان 1988، ص 122

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1004، ص 12

**6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:**

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

**6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:**

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد، وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لاغراضه وأهدافه و العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

**6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:**

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخي تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب والمساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

### 6-5- النشاط البدني الرياضي لاثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي واثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

### 6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته قدرته على مقاومته الامرض مثل السمنة وبشتكي من امراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل امراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الامراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ،مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.<sup>1</sup>

### 7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطرار ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته

<sup>1</sup> -إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1988، ص124

" جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الارادة ويقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ،ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا انفسهم.<sup>1</sup>

### 8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ،و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات ...

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السلمية بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، و يدمجه في المجتمع .

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

- التقدم بالمستويات العالية.<sup>2</sup>

### 9- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح ووظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية .

### 9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

<sup>1</sup> - محمد بقدي : مذكرة ماستر ،ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة شلف ، 2011 ،ص 24

<sup>2</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ،ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1996 ،ص11

### 9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلفية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الافراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الافراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الافراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا و عونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منظمة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

### 9-3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية:

إن النشاط البدني الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.<sup>1</sup>

### 10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار المكتبة الجامعية ، مصر ، 1992 ص10

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسارة وتعتبر بمثابة إحياء ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي وراي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جو عائليا أخويا بين افراد الفريق.

## 11- درس التربية البدنية و الرياضية:

### 11-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، وأيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي.

### 11-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية وهي متمثلة في إكساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه، وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية.

### 11-3- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

#### 11-3-1- القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

-تمارين بسيطة.

-تمارين غير مملة.

-تمارين مسلية.

-تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

### 11-3-2- القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزاته هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

### 11-3-3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، ويتضمن عدة تمرينات للتهدئة والاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ.

### 11-4- مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:

لقد تجددت واجبات ومقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
- التحكيم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، والجري...إلخ.<sup>1</sup>

### 11-5- وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارت في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ فتي الاتجاه النافع.

يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومتزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية.

<sup>1</sup> - محمد الحمادي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص20

وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه وحصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

- احترام شخصية التلميذ.
- تنويع المعلومات والمهارات.
- حسن الخلق و كذلك المظهر.
- العدل وعدم التعصب والتحيز.
- الاتزان و الاستقرار.
- الاهتمام بمشكلات التلاميذ.
- المرونة في التعامل.
- امتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ .
- القدرة على القيادة الصالحة.<sup>1</sup>

## 12- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

- من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد لإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:
- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش، فيها.
  - الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
  - التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
  - التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
  - المهرجانات والمنافسات الرياضية.
  - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
  - التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية.
- وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: دوافع مباشرة دوافع غير مباشرة.

<sup>1</sup> - - محمد الحمادي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص20



**12-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:**

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.
- التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.

**12-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:**

- محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ المراهق بما يلي:
- "بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي"
- الوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1988 ، ص 162

## خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي " ، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية (داخلي ، خارجي) يجب أن لا تركز على الموهوبين فقط، فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.