

الفصل الثاني:

التفكير الناقد في مجال التربية

البدنية والرياضية

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

قبل كل شيء لا بد من القول أن هناك تداخلا في الاستعمال ، والمفاهيم بين الرياضية والتربية البدنية والرياضية حتى راق للبعض استخدام أي منها وكأنها واحدة الدلالة ولإزالة اللبس نعرض دلالة كل مصطلح كي نتوصل إلى الفروق الدقيقة بين المصطلحين.

1.1. التربية البدنية والرياضية:

لتحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية لابد من المرور على ما يعتقده العامة حولها كأن يرى البعض الآتي:

- التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات.

- التربية البدنية تعني الأرجل والأذرع القوية والعضلات المفتولة.

- التربية البدنية يقصد بها تربية الأجسام.

- التربية البدنية تؤدي إلى العد التوقيتي : 1، 2، 3، 4.

تعد هذه بعض المفاهيم المغلوطة عن التربية البدنية والرياضية لكنها في نظرنا أخف وطأة، وغير مؤلمة من اعتبار

التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت، أو ملاء لوقت الفراغ، أو نشاط تكميلي من المنهج، أو... ما إلى غير ذلك

في نظر الكثير من أفراد المجتمعات المختلفة.

صحيح أن كلمة "بدنية" تشير إلى البدن وهي في الغالب تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة ، وكذا النمو

البدني، وأيضا صحة البدن والمظهر الجسمي، أما تعبير " التربية البدنية " فهو تلك العملية التربوية الهادفة التي تتم

عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون الجسم، فحين يجري الإنسان ، أو يقفز ، أو يرمي ، أو يياشر أي لون

من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته ، فإن التربية تتم في الوقت ذاته.(خميس، سعادة

(14،2000،

لكن التربية البدنية والرياضية لا تقتصر فقط على تنمية قدرات الأداء البدني الرياضي خاصة في ضوء ازدياد الإهتمام بهذا النوع من التربية بوصفه جزءا لا يتجزأ من التربية العامة وإلا تنافت مع سياسة التربية البدنية والرياضية بمفهومها الحديث الذي يستند على الأنشطة الحركية والرياضية (اللعب) نحو تنمية القدرات العقلية، وتحسين الصحة، وتنمية الصفات الإجتماعية، النفسية ، والخلقية للفرد.

عموما التربية البدنية والرياضية ماهي إلا مظهر من مظاهر التربية تهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم لما فيه صالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه، وهي علم قائم بذاته من خلال اعتمادها على قوانين الحركة وعلم وظائف الأعضاء، وعلم النفس، وعلم الإجتماع، والمهارات في الأداء وإكساب الحركات الرياضية بالتمرينات البدنية، ومادام الإنسان وحدة متجانسة لا يمكن تقسيمها فإن التربية البدنية والرياضية ليست وسيلة للنضج البدني وفقط بل تسعى مع ذلك أيضا للنضج الكامل للإنسان في عقله، ونفسه وعلاقته مع الآخرين، أما الرياضة فهي أرقى أشكال الظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي أكثر تنظيما وأرفع مهارة، تعتمد على التدريب لساعات طوال بقصد الحصول على المراتب الأولى والتفوق في المنافسات.

2. أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية الشاملة، إضافة إلى أن أهدافها لا يمكن بأي حال من الأحوال عزلها عما يصبو إليه النظام التربوي الشامل من أهداف والتي تتمحور حول إعداد الفرد للحياة الإجتماعية، لذلك يعود تاريخ وأهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر إلى أمد بعيد، بل ومازالت البحوث قائمة في هذا الصدد بغية تحديد معالم الحركة الرياضية الوطنية قبل، أثناء، وبعد الإستقلال، وعليه فإننا نعرض هذا باقتضاب عن هذه المساعي وصولا إلى أهداف التربية البدنية والرياضية التي يتبناها النظام التربوي الجزائري اليوم.

كانت التربة البدنية والرياضية وسيلة معتبرة حيث ثبت تاريخها أنه:

- انقطعت الأندية الجزائرية عن الممارسات الرياضية عام 1956م.

لعب فريق جبهة التحرير الوطني (F.L.N) " سفير الجزائري الثوري " دورا كبيرا في تدويل القضية الجزائرية. (وزارة الشبيبة والرياضة، 1993، 58)

بعد الإستقلال صدرت مجموعة من النصوص القانونية المنظمة للتربية البدنية والرياضية نذكر منها قانون (1972) الذي كان بمثابة النص الأساسي والمنظم للحركة الوطنية والرياضية، إضافة إلى لعبه في استعادة المكانة الحقيقية للممارسة الرياضية الجزائرية محليا، قاريا، دوليا، إلا أنه في الحقيقة اتسم بطابع البيروقراطية والانتكال.

بعدها جاء قانون (1976) الذي نص على توجيه وتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية، ووسائل تطويرها، وكذا حدد الأهداف الأساسية المنوطة بها، فأشارت المادة الخامسة على أنها تشكل التربية البدنية والرياضية " قاعدة أساسية لتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وهي مندجة ضمن المنظومة التربوية. (وزارة الشباب والرياضة، 1976م، 36)

أما بخصوص أهدافها فهي من أجل:

- تفتح شخصية المواطنين فكريا، وتهيئتهم بدنيا، والمحافظة على صحتهم.
- تربية الشبيبة، وترقيتها إجتماعيا وثقافيا، تعزيز التراث الوطني الثقافي الرياضي.
- تطوير مثل: التقارب، والصداقة، والتضامن باعتبارها عوامل التماسك الوطني.
- محاربة الأمراض الإجتماعية بترقية القيم الأخلاقية المرتبطة بالخلق الرياضي.
- تمثل النشاطات المنظمة في إطار المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية حقا معترفه لجميع أصناف السكان دون تمييز في السن ولا الجنس.

وبناء عليه فاهداف التربية البدنية والرياضية تحقق عدة مهام، وفي أكثر من ناحية نذكر منها:

1.2. أهداف من الناحية البدنية:

تعمل التربية البدنية والرياضية على تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية، والنفسية من خلال تحكم أكبر في البدن، وتكييف السلوك في البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح ومنظم تنظيميا

عقلانيا. (سيوني، الشاطي، 1992، 25)، ويكون ذلك بأوجه النشاط البدني والرياضي المتعدد حيث تؤدي الأنشطة الحركية المكتسبة للياقة البدنية دورا فعالا في تنشيط الأجهزة الضابطة للفرد مما يتيح له الفرصة للقيام بواجباته الحياتية على أكمل وجه.

2.2. أهداف الناحية الإقتصادية:

تهدف التربية البدنية والرياضية هذا إلى تحسين صحة كل فرد، فما يكتسبه عن طريق المحرك النفساني أمر يزيد قدراته الفردية في عالم الشغل الفكري واليدوي. (لحمر، 1995م)، بمعنى آخر أن الفكرة هذا تركز على حسن استثمار الطاقة البشرية (Ergonomie) والتي هي عبارة عن دراسة كمية ونوعية للعمل داخل المؤسسة بهدف تحسين ظروف العمل ورفع الانتاجية، ولعل مشاريع من مثل: رياضة وعمل، الرياضة للجميع خير ما نستدل به هنا فهذه المشاريع تعمل على زيادة الفعالية، وعليه فالترقية البدنية والرياضية هي بمثابة رهان يتوقف عنه ربح للوقت، والجهد، والمال... الخ.

3.2. أهداف الناحية الإجتماعية والخلقية والثقافية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في التوافق النفسي والاجتماعي، كما تعمل على توسيع شبكة العلاقات الإجتماعية، وتهذيب السلوك، وتنمية المشاعر لأنها تهدف للتأثير على الفرد من عدة نواحي: حسي - حركي، إجتماعي - عاطفي، معرفي، إذا فهي ميدان تجريبي لتكوين مواطن لائق من الناحية البدنية، والعقلية، والإجتماعية والإنفعالية عن طريق أوجه متعددة من النشاط البدني الرياضي تختار لتحقيق هذه المهام.

4.2. أهداف الناحية العلمية والمعرفية:

تساهم التربية البدنية والرياضية بشكل كبير في الاستزادة من الجانب العلمي والمعرفي حيث ثبت علميا أن النشاط الحركي ذو صلة وطيدة بالعمليات العقلية العليا فالنظام التربوي للثقافة البدنية والرياضية من خلال أهدافه،

ومناهجه الخاصة بوجوب الاندماج في حقل اهتماماته الرئيسية في التطور العلمي وتكنولوجيا الرياضة، مساهما

بذلك في المعرفة الجيدة للإنسان وحركته، والارتقاء بها إلى أعلى المستويات. (Ben Toumi, 1998, 98)

هذا بشكل تفصيلي عن أهداف التربية البدنية والرياضية، كما تسعى أيضا للتنمية صفات القيادة والتبعية، وممارسة

الحياة الصحية السليمة، والتمتع بالنشاط البدني الترويحي وشغل أوقات الفراغ، إتاحة الفرصة للمتفوقين، تنمية

الكفاءات والمواهب الخاصة...

ناهيك على أنها تحقق المزيد من الأهداف سواء بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة نذكر منها على سبيل المثال

(الخولي، 1996، 147):

- التربية البدنية والرياضية تسهم في المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في فهم الإنسان.
- التربية البدنية والرياضية توجه حياة الفرد نحو أهداف نافعة مفيدة.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في تأكيد الذات، وتقدير النفس، والاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.

- التربية البدنية والرياضية تسهم في تقدير الجمال.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في تنمية الإعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها.
- التربية البدنية والرياضية تسهم تنمية قيمة التعاون.
- التربية البدنية والرياضية تسهم في نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية.
- التربية البدنية والرياضية تنمي المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها.
- التربية البدنية والرياضية تنمي المهارات الحركية، وهذه الأخيرة تفيد في الترويح وأوقات الفراغ.

كل ماسبق ساهم في ازدياد الحاجة للاهتمام بالتربية البدنية والرياضية في هذا العصر التكنولوجي المتخزن بالضغوطات النفسية وأمراض قلة الحركة مثل: البدانة، والسكري والإكتئاب، وأمراض القلب، والشرابين، وضغط الدم وغيرها، الأمر الذي جعل من الثقة البدنية، والممارسة العملية لألوان الرياضة أمر في غاية الأهمية في حياة الناس في مختلف الأعمار، ومن الجنسين، وكذلك فإن مسألة صناعة البطل والإنجاز الرياضي التنافسي على المستوى الوطني، أو العالمي كلها عوامل تعزز أهمية التربية البدنية والرياضية بشكل عام وأهميتها في المدرسة، والمتوسطة، والثانوي، والجامعة، وعلى كافة الأصعدة في حياة المجتمعات وإنجازاتها.

عموماً يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تعنى بتربية الفرد بصورة شمولية تمس كافة الجوانب: البدنية والمعرفية والنفسية والصحية والاجتماعية، خاصة في ظل تفشي أمراض قلة الحركة، وازدياد الضغوطات النفسية، وضغوط الحياة، وتأثير الرياضة في شتى المجالات السياسية، والاقتصادية والطبية، والعسكرية، وغيرها، كل هذا من المفروض أن ينعكس بقدر كاف من الاهتمام بمناهج التربية البدنية والرياضية لتواكب حركات التجديد، وأن تترجم شعارات التميز والجودة إلى أساليب عمل حتى نلحق بركب التقدم ويتجلى ذلك في نظرنا من خلال تلبية حاجات التلاميذ والمجتمع في كافة الجوانب الحياتية ذات العلاقة، وبتطبيق الأساليب المناسبة للتدريس، وفي إطار بيئة تعليمية فاعلة.

كل هذا من أجل بناء جيل أكثر سعادة وذكاء، ناجح في توجيه نفسه، وقيادة أبناء وطنه مستقبلاً نحو التقدم والرقي.

3. الخصائص المميزة للتربية البدنية والرياضية:

إن التأثيرات الإيجابية والفعالة في التربية البدنية والرياضية في كثير من الميادين تعود إلى خصائصها المميزة والتي تنفرد بها عن غيرها من المواد الأخرى - في النظم التربوية - والتي منها ما يلي (المرجع نفسه، 148):

- أنها تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة والذي يصعب مقاومة إغرائه وجاذبيته سواء بالنسبة للصغار أو الكبار، لذلك قال الخبراء في التربية البدنية والرياضية أن اللعب للأطفال بمثابة خلق أو إكساب الحياة، في حين أنه للكبار هو ترويح للحياة وتجديد لها.

- أنها تعتمد على التنوع الواسع للأنشطة سواء من حيث النوع أو الوسط، أو الأداة المستخدمة، أو الجهد المبذول، وحتى طبيعته... الخ، مما يساعد على مقابلة جميع أنواع الفروق الفردية لدى التلاميذ.

- أنها مرتبطة بالرياضة فهي تزود الشباب بجرعة ثقافية معرفية كافية تساعدهم على المسيرة، وإحراز مكانة إجتماعية طيبة.

- كثير من القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب التي يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية، - ديناميكية - (كما هو الشأن في التربية البدنية والرياضية)، بعيدا عن الروتين والتلقين.

4. مفهوم التفكير الناقد في التربية البدنية والرياضية:

في مجال التربية البدنية والرياضية عرف التفكير الناقد بأنه " التفكير المعقول المدعم الذي يمتلك القدرة على الدفاع عن نفسه وعن القرارات التي يتخذها وكذلك المهام والتحديات الحركية التي يواجهها الفرد (Mc Bride, 1991) وقد اقترح كل من تيشمان وباركينز (Tishman & Parkins 1995) تعريفا للتفكير الناقد بأنه " التفكير الذي يوجه عقولنا لأحداث نتائج ابتكارية، قرارات، حلول لمشاكل، خطط وسياسات. وقد دافعا عن هذا التعريف بالقول بأنه يعطي التفكير الناقد معنى أوسع مرتبط بالحياة اليومية وجميع مستويات القدرات من خلال ما يلي:

1- يحتوي التعرف على التفكير الإبتكاري، فالتفكير السليم يتطلب تفكيرا خلافا وإنه من الأهمية بمكان إقحام التفكير الإبتكاري بالتفكير الناقد على اعتبار أنه جزء منه.

2- التفكير الناقد لا يسلط الضوء على وجه الخصوص في الأنواع الخفية من التفكير مثل القياس المعقد

Complex Syllogistic أو الاستدلال الاستنباطي الإفتراضي Hypothetic Deductive Reasoning

وهي نماذج لها أهميتها ولكن في غالبية الأوقات فإن التفكير الناقد يتعلق بإدارة الأمور العادية جدا من التفكير مثل القرارات اليومية وحل المشكلات.

3- التفكير الناقد لا يتطلب قدرا عاليا من الذكاء فأى شخص باستطاعته تعلم إكتشاف العديد من الخيارات أثناء عملية اتخاذ القرارات او النظر بطريقة أوسع إلى الأمور من عدة جوانب وليس من جانب واحد فقط (Tishman & Parkins, 1995)، وهناك مسألة أخرى تستحق الإلتباه، وهي ان البعض يعتقد أن التفكير الناقد هو تفكير جاف وغير عاطفي ولا يعتمد على الاتجاهات والأحاسيس، وهذا أمر غير صحيح حيث أن العاطفة تلعب دورا كبيرا ومهما في التفكير الناقد، فنحن نصف عادة كبار المفكرين بأنهم ذوي مبادرة وجريئين ولديهم استعداد لتحمل المخاطر، ومثابرين وهذه السمات هي سمات عاطفية لا يمكن للتفكير الناقد أن يحدث بدونها ولكن ينبغي الإلتباه فتلك بعض سمات المفكرين ولا يعني ذلك أن التفكير الناقد يخلط بين الحقائق والآراء أو المشاعر الشخصية بل على العكس فإنه يركز على الموضوعية في النظر إلى الأمور ويعتمد على تحليل المعلومات واستنباط الحلول إدراك العلاقات بين الأشياء للوصول إلى القرارات والحلول الصائبة.

5. مجالات التفكير الناقد التي يمكن تنميتها في دروس التربية البدنية والرياضية:

فيما يلي أهم أربعة مجالات للتفكير الناقد يمكن تنميتها في سياق التربية البدنية والرياضة (Tishman & Parkins, 1995):

أولاً: التفكير الواسع الجريء **Broad and Adventurous Thinking**:

كثيرا ما يواجه مدرسو التربية البدنية مواقف تستدعي الخروج عن الحلول التقليدية المألوفة سواء في تعليم التلاميذ للمهارات الحركية بطرق جديدة أو في اختيار طريقة متفردة ومبتكرة للتدريب، أو في التعامل مع مشكلات فنية في الأداء الحركي. إن التحدي هذا يكمن في التفكير بالخيارات الأخرى وعدم اللجوء إلى الخيارات الروتينية على الرغم مما يتطلبه ذلك من مخاطرة. إن التفكير الواسع هو مظهر من مظاهر التفكير الخلاق، فمن الأهمية بمكان قراءة ما

خلف السطور ورؤية الأمور من جوانب مختلفة، وابتكار طرق جديدة للوصول إلى حلول غير تقليدية. إن الذي يجعل التفكير الواسع الجريء جزء من التفكير الناقد هو كونه أحد أنواع التفكير التي تساعد المرء للوصول إلى أفضل النتائج، ولا شك في أن التفكير الواسع والجريء يفعل ذلك بالتأكيد.

ويشار بهذا الصدد إلى أن الجرأة والمخاطرة تتطلب خصائص نفسية ومهارات شخصية كالثقة بالنفس والضبط الداخلي، وقد تكون المخاطرة متمثلة في سؤال لاستيضاح الأمر في بعض الأحيان أو اللجوء لاختيار ما هو غير مألوف أو اتخاذ موقف أو سلوك لا يتفق مع معايير الجماعة ولا يتمتع بالقبول من الآخرين (السيد، 1995).

ثانياً: الإستدلال السببي والتقييمي Causal and Evaluative Reasoning :

الاستدلال السببي مألوف جداً في المجالات البدنية فالناس يفكرون حول أسباب الصحة، أسباب زيادة الوزن، ومستوى لياقتهم البدنية، التغيرات التي تحدث للجسم بعد التدريب المنتظم وأمور أخرى عديدة تطلب في أحيان كثيرة أن يكون التفكير موجهاً Directed Thinking، حيث ينبغي أن يكون هذا التفكير ذو درجة عالية من الضبط ويكون مرتبطاً بمشكلة بعينها أو بموقف ويكون قابلاً للتقييم بمعايير خارجية كما هو الحال بالنسبة للاستدلال وحل المشكلات وتعلم المفاهيم. (دافيدوف، 1988).

كما أن الإستدلال السببي جزء من أي نشاط إنساني حيث يحاول الناس الإستدلال على العلاقات بين ظواهر الماضي والحاضر. لكن الحقيقة أن الإستدلال السببي ليس بالضرورة أن ينتقل من ميدان إلى آخر من ميادين الحياة كما بينت نتائج بحوث العديد من الدراسات في مجال علم النفس المعرفي وعلى سبيل المثال فإن لاعب التنس يفكر بعناية شديدة في كيفية تطوير مهاراته وخططه ولكنه يفشل بالتفكير بنفس المستوى أثناء تفكيره بالهندسة الفراغية. وبالطبع فإن مثل هذا الفشل يحدث في المجالات الأخرى من الحياة فالطالب المتخصص في علوم الأرض يفشل بالتفكير بنفس المستوى حول إرساله الضعيف في التنس. ويتضمن التفكير التقييمي الحكم على النتائج للتفسيرات أو للأفكار، فعلى سبيل المثال عندما تجلس أمام التلفاز وتستمع بقدر من التشكيك لمعلق رياضي يبدي

رأيًا حول السبب في خسارة فريق ما فأنت تستخدم التفكير التقييمي. افترض أنك مدرب لفريق كرة القدم واقترح أحدهم عليك خطة للفوز في المباراة القادمة، لا شك بأنك ستستخدم التفكير المقيم من خلال دراسة كافة الايجابيات والسلبيات بعناية كبيرة قبل أن تقرر الموافقة على هذه الخطة أو رفضها.

ثالثا: التفكير التخطيطي والاستراتيجي **Planning and Strategic Thinking**:

لأشياء أكثر شيوعا في مجال التربية البدنية من التخطيط والتطوير الاستراتيجي. إن الإعداد للمنافسات، التخطيط للحمل التدريبي، وضع استراتيجية معينة للاعب أو للفريق هي مجرد أمثلة تشير إلى أهمية التخطيط في المجال الرياضي.

افتراض أن لديك لاعب في كرة السلة يخطئ الهدف، إن الطريقة الواضحة للتعامل مع هذه المشكلة قد تكون فعالة في بعض الأحيان وهي ببساطة المزيد من التدريبات، ولكن في أكثر الأحيان فإن مجرد التدريب لا يكفي. الذي نحتاجه هنا هو خطة عقلية وبدنية مختلفة، المزيد من التركيز قبل التصويب، مراقبة الكرة ورؤية كيف تتجه بشكل خاطئ باتجاه السلة، استخدام المسار الحركي بطريقة صحيحة، ايقاعية الأداء والتناسق بين استخدام أجزاء الجسم في أداء مهارة التصويب.

ولا شك في أن الرياضة تزخر بنماذج التخطيط سواء قصير المدى أو الطويل المدى ومهما كان المجال فإن التخطيط والاستراتيجية هما مفتاح التفكير الناقد لأنهما يساعدان الناس على تنظيم جهودهم العقلية بهدف الوصول الى أقصى درجات الإنجاز.

رابعا: ماوراء المعرفة **Metacognition**:

هناك مفاهيم خاطئة حول العلاقة بين العقل والجسد وبعضها يقول بأنك إذا فكرت كثيرا حول النشاط الرياضي الذي تقوم به فإن أدائك سوف يتعثر، وهذا المفهوم الخاطئ مبني على معتقدات خاطئة مفادها بأن المجال الرياضي في الحياة موجودة فقط في اللحظات التي يتم بها تنفيذ الأنشطة الرياضية مثل لحظة ركل الكرة أو الركض السريع

لتهيؤ لاستقبال إرسال في التنس. والحقيقة أن المهارات الحركية متنوعة ومتعددة، فهناك المهارات البسيطة والصعبة والمهارات المباشرة وغير المباشرة وأداء كل مهارة يتطلب درجة من التفكير، فبالإضافة إلى الجزء الحركي لإينه يتم استخدام عمليات عقلية تتطلب الدقة في الأداء، أي أنه تنسق عملية تنفيذ الحركات البدنية مجموعة من العمليات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية التفكير. (المصطفى، 1995)

والتربية البدنية والرياضية تمثل ظاهرة أساسية تحتل حيزا واسعا في الحياة ولا تقتصر فقط على لحظات أداء المهارات إنما تتعلق بالاتجاهات، الأعداد العقلية، التخطيط، حل المشكلات وغيرها من الكثير من العمليات العقلية. إن مصطلح ماوراء المعرفة يعني التفكير حول التفكير ، وحرفيا يعني المعرفة التي هي أعلى من التفكير، إن التفكير التأملي Reflective Thinking في اللحظات المناسبة يعزز من سلامة وكمال الأداء البدني لأنه يسمح للرياضيين بان يكونو على وعي بتفكيرهم وارتباطاته مع الأداء وكذلك لتحسين الذكاء المهاري لديهم (Tishman and Parkins, 1995).

مثال على ذلك اللاعب الذي خسر في الاسكواش وأصبح يراجع نفسه ورأى أن افتراضه بأن الضربة التي تسببت في خسارته كانت قد توجهت الحائط الجانبي أولا كان افتراضا خاطئا. إن ذلك يمثل ماوراء المعرفة لأن هذا اللاعب وقف أمام نفسه وقيم الإعتقاد الذي كان يحمله ونقده وفكر فيما أبعد منه.

6. استخدام التفكير الناقد في محيط التربية البدنية والرياضية:

عندما يتسائل رياضي ما عن السبب في أنه أدى في أحد الأيام رياضته بقدر عالي من الإتقان والإنسيابية ، فإنه ربما يدرك أنه قد وصل إلى ما يعرف بحالة الطلاقة Flow Experience وهي الحالة التي يكون فيها الأداء في قمته ويشعر الرياضي أن كل شيء يسير وفق السيطرة والتحكم وأنه منغمس في الأداء ومستمتع به إلى درجة لا يكاد يشعر بها كيف يمر الوقت (راتب،1997) إن هذه الحالة التي يصل إليها الرياضي أحيانا تجعله يؤدي

أفضل ما لديه أو بمعنى آخر يكون الأداء في ذروته Peak Performance أو أقصاه Maximum Performance.

ولقد تسائل أحد الرياضيين الذين مروا بمثل تلك الحالة عن السبب ، ولما حاول إجابة نفسه أول الأمر قال أن السبب يعود إلى الطعام الذي كان تناوله ، ولكن هذا التفسير لم يكن مقنعا بما فيه الكفاية بالنسبة إليه . وعندما أمعن في التفكير رفض تفسيره الأول وقرر أن السبب يعود إلى أن فترة الإحماء Worm Up كانت أطول لذا فإن جسمه كان دافئًا ومهيئًا لممارسة الرياضة . أن هذا الرياضي استخدم نوعين من أنواع التفكير الناقد هما : التفكير السببي Casual Reasoning وماوراء التفكير Metacognition (التفكير حول التفكير) . إنه استخدم التفكير السببي لدى محاولته تفسير السبب في وصوله إلى قمة الأداء ، وبما أنه لم يكن مقتنعا بنتيجة هذا التفسير فقد استخدم النوع الآخر من التفكير وهو ما وراء التفكير (التفكير حول التفكير) وتخلّى عن التفسير الأول (الطعام) وركز على سبب أكثر وضوحا وهو الإحماء الذي قام به قبل ممارسته للرياضة . إن غالبية الأخصائيين النفسيين المعرفيين يتفقون أن هذين المجالين في المهارات المعرفية هما جزء من جوهر التفكير العالي المستوى (Nickerson et al., Sternberg, 1985) . وهناك العديد من الأمثلة على استخدام التفكير الناقد في مجال التربية البدنية التي تُستخدم في الواقع من قبل مدرس التربية البدنية دون أن يدركوا أنهم يفعلون ذلك . فعندما يتم توجيه الطلاب أن يركزوا انتباههم على القرارات الضرورية التي تؤدي إلى تحسين الأداء لديهم أو يستخدموا أشكال معينة من التفكير لتعلم الكثير من الأنشطة والمهارات المتضمنة في مناهج التربية البدنية فإنهم يفكرون باستخدام أحد مجالات التفكير الناقد

(Arnold, 1981 ; Howarth, 1996).

وعلى سبيل المثال لا الحصر فإنه من أجل تعليم مهارة مثل التصويب في كرة السلة فإن ذلك يتطلب تحليل المهارة تحليلا حركيا ولا بد من مقارنة الأداء مع النموذج الصحيح (كيفية مسك الكرة ، عملية ثني مفصل رسغ اليد

لتوجيه اندفاع الكرة ، ثم دفع الكرة ومتابعتها) إن ذلك سوف يُمكن اللاعب من التنبأ بالقوس الذي ستسلكه الكرة في طريقها إلى السلة . وسوف يقرر اللاعب فيما بعد انه قام بأداء سليم ويقوم بمدى فعالية طريقة التدريب التي اتبعها لتطوير الأداء وبالتالي فإنه يصبح أكثر وعياً ومهارة في التصويب لدرجة يصبح معها الأداء آلياً . وعندما يتم ذلك في أثناء المنافسة فإن على اللاعب أن يفكر في متغيرات إضافية معقدة قبل التصرف في مثل هذه المواقف وهذا يشير إلى أن عليه استخدام أنماط متنوعة من التفكير .

وقد أشار الباحثون إلى أن هناك عدة نماذج للتدريس مثل نموذج التدريس التأملي Spectrum of teaching Style يمكن استخدامها من قبل مدرس التربية البدنية . (Arnold,1981 ;Schwager,1991). وأوصى العديد من الباحثين بضرورة ان يسعى مدرس التربية البدنية إلى استشارة تفكير الطلاب من خلال استراتيجيات محددة ، فقد بينت دراسة حول الموضوع أن تعليمات التفكير الناقد ساعدت التلاميذ على التفكير باستخدام أنماط معينة من التفكير الناقد لتعلم الكثير من الأنشطة والمهارات التي يتضمنها برنامج التربية البدنية (Maina,2000)

واستخدم آخرون نماذج فعالة لتشجيع التلاميذ على التفكير بطريقة ناقدة حول ما سبق وأن تعلموه ، وهي نماذج قابلة للتطبيق في دروس التربية البدنية عند تعليم مهارات حركية معينة (Werner,1989,Doolihle & Girard, 1991). ففي نموذج خاص بتعلم المهارات الحركية يعتمد المدرس على الطلب من التلاميذ التفكير حول قراراتهم فيما يتعلق بأنواع مختلفة من المهارات ، وهو نموذج مميز ويشجع التلاميذ على التحليل الأجزاء الصغيرة من تلك المهارات ومن ثم اختيار استراتيجيتهم في التعلم وتقييم مدى فعالية الاستراتيجيات المختارة لاحقاً. (Labate,1990)

وفي نموذج آخر مرتبط باللياقة البدنية يطلب من التلاميذ تحليل مستوى لياقتهم البدنية وتحديد لماذا يريدون تحسينها ، وبعد ذلك يصمم المدرس ويطبق ثم يراقب مدى تقدمهم في البرنامج الشخصي الذي وضعوه لأنفسهم لرفع مستوى اللياقة البدنية لديهم.

إن النماذج المبنية على وضع أهداف للتدريس من أجل إتقان المهارات الحركية ومن أجل تطوير مستوى اللياقة البدنية اللذان استخدمتا في الصفوف المتوسطة يركزان على المخرجات النفسحركية والمخرجات المعرفية على حد سواء . ففي كلا النموذجين يُطلب من التلاميذ إقحام عمليات التفكير الناقد التي تتضمن تحليل المشكلة أو الوضع ، استعراض الحلول المتاحة واختيار أحدها ، ثم تقييم مدى فعالية الخطوات التي اتبعوها وأخيرا إصدار حكم تقييمي حول النتائج التي ترتبت على اختياراتهم وأفعالهم . وعلى الرغم من أن مخرجات كلا الطريقتين هي في جوهرها نفس - حركية (زيادة المهارة في اللعب وتحسين مستوى اللياقة البدنية)، فإن الوسائل لتحقيق هذه الأهداف تعتمد على مهارات التفكير الناقد (ناحية معرفية).

إن التركيز الواعي على استخدام التفكير الناقد في سياق دروس التربية البدنية سيجعل برنامج التربية البدنية أكثر فعالية في تحقيق الأهداف الموضوعية مسبقاً . ومن الأهمية بمكان التركيز على تعليم التفكير الناقد وتشجيع التلاميذ على استخدام المهارات المعرفية لما لذلك من آثار إيجابية تنعكس على درجة التطور المهاري وتعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى حصيلة معرفية واسعة .

إن التفكير بطبيعة الأسئلة التي ينبغي طرحها والمهام التي يمكن إعطاؤها للتلاميذ ممكن أن يسهم أيضا في إعادة صياغة أولويات برنامج التربية البدنية وأهدافه وهي أمور لها أهمية كبيرة بالنسبة لمدرسي التربية البدنية (Fogarty & Bellance, 1989).

وفيما يلي عرض لنموذج مميز لتطبيق التفكير الناقد من أجل تطوير مستوى اللياقة البدنية التي أعدتاه كل من سفاجر ولابيت (Schwager & Labate, 1993) . لتلاميذ الصف السابع . حيث يستخدم التلاميذ مهارات

التفكير الناقد لمساعدتهم في تحليل مستواهم الحالي من اللياقة البدنية و يحددون نقاط الضعف التي لديهم ثم يصممون برنامج شخصي يتأسس على احتياجاتهم الخاصة . البرنامج يتم تصميمه في الغرفة الصفية ويطبق في ميدان التربية البدنية أو في الجمينيزيوم على ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: يكلف التلاميذ بواجب بيتي لجمع معلومات حول عناصر اللياقة البدنية . وفي الصف يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة يتبادل التلاميذ فيها تلك المعلومات التي حصلوا عليها ويتناقشون فيما بينهم ومع مدرّسهم حول المعلومات الغير أكيدة ، ثم يطلب من التلاميذ اختيار عناصر اللياقة البدنية الملائمة لهم ويوضحون لزملائهم ماذا فهموا من تلك العناصر . وبعد ذلك تقييم مستوى لياقتهم البدنية ثم يفكرون مليا لماذا قيموا أنفسهم على هذا النحو وأخيرا يقررون التي ينبغي تطويرها ولماذا .

المرحلة الثانية : يقيس التلاميذ مستوى لياقتهم البدنية باستخدامهم بطارية اللياقة البدنية التي أعدها الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAPERD) ويقوم كل تلميذ بمقارنة نتائج الإختبار مع نتيجة التقييم الشخصي الذي قام به في المرحلة الأولى . يحلل التلاميذ بعد ذلك نتائج الإختبار ويطلب منهم الإجابة على الأسئلة التالية : إلى أي مدى كنت دقيقا في تقييمك الشخصي الذي قمت به ؟ هل توافق/تعارض على نتائج الإختبار ؟ ولماذا؟ وبالاعتماد على نتائج الإختبار إلى أي مدى أنت لائق بدنيا وماذا تحتاج لكي تتطور؟

المرحلة الثالثة: بعد أن يتم تعليم الطلاب كيف يحسبون معدل ضربات القلب (HR) Hear Rate بأنفسهم في وقت الراحة وكذلك في أثناء التمرين ويفهمون كيفية تحديد المعدل الملائم لضربات القلب Target Heart Rate ، ومدى أهمية تمرينات الإحماء Warn- up قبل العمل البدني ، وتمرينات تهدئة الجسم بعد العمل البدني Cool -Down ويقوم كل طالب بتطبيق مبادئ اللياقة البدنية التي كان قد تعلمها ليصمم برنامج يتلائم مع احتياجاته (برنامج شخصي) وهذه البرامج الشخصية يتم تنفيذها في دروس التربية البدنية ، ومع مرور الوقت

يُطلب من التلاميذ تقييم مدى فعالية برامجهم الشخصية بواسطة مراقبة مستوى لياقتهم البدنية ومن ثم يقيمون التغيرات التي طرأت على مستوى لياقتهم البدنية (Schwager & Labate .1993) .

وتجدر الإشارة إلى أن مناسبات أخرى تستدعي وتتطلب التفكير الناقد في مجال التربية البدنية فعلى سبيل المثال إذا كان التلاميذ مقبلون على مباراة مهمة مع فريق آخر معروف بقدرته على المفاجآت فإن هذه تمثل مناسبة جيدة ، ويمكن مناقشة التلاميذ والطلب منهم التفكير وقياس الأمور من وجهة نظر الفريق الآخر: ما إفتراضات الفرق الآخر حول فريقك ؟ ما الاستراتيجيات التي من الممكن أن يكونوا قد خططوا لها ؟ ماذا تستطيع أن تفعل لتفاجئهم ؟ إن مناسبة كهذه تمثل فرصة مثالية لتشجيع الطلاب على التفكير الجريء والواسع .

والتربية البدنية بصورة عامة توفر فرصا غنية لتشجيع الطلاب على التفكير باستخدام مجالات التفكير الناقد الأربع التي سبق الإشارة إليها . فالحكم مثلا على مدى ملائمة برنامج تدريبي جديد أو الحكم على مدى صحة إعلان متعلق باللياقة البدنية تمثلان فرصا جيدة لاستخدام التفكير الاستراتيجي ومثل ذلك يحدث في مجالات التفكير الناقد الأخرى (Ocansey,1995)