

**تمهيد:**

إن النشاط البدني والرياضي يعتبر احد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد .

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه ، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها ، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح ، ويرجع ذلك بدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، ازاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله.

**1- النشاط البدني والرياضي:**

**1-1- تعريف النشاط:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر

منها الاستجابة<sup>1</sup>

**2-1- تعريف النشاط البدني والرياضي:** "يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى

التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليلعب أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني<sup>2</sup> .

**3-1- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:** إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من

الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

– **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

<sup>1</sup> احمد زكي بدوي، 1977: 08

<sup>2</sup> علي يحي منصور، 1971: 209

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا<sup>1</sup> .

#### 1-4- خصائص النشاط البدني الرياضي: من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد

- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف<sup>2</sup>.

#### 1-5- أهمية النشاط البدني والرياضي: "اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، 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 عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما 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 متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

<sup>1</sup> محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965: 70  
<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، 1996: 195

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة 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 " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم<sup>1</sup> .

### 1-6- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية

البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية :

- أ . البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية .
- ب . النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- ج . النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .
- د . النشاط الترويحي من خلال الأندية و الفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.<sup>2</sup>

### 1-7- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

- 1- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء اصغر فاصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.
- 2- يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.
- 3- يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض ، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.
- 4- يجب على المدرس أن يغير شكل الدري إن لاحظ نوع من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصنة.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، 2001: 41

<sup>2</sup> علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فواد عبد الوهاب، 1983: 87

5- يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق أصلها.<sup>1</sup>

### أ- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

- 1- يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم ، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس ، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم ، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب.
- 2- يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات و المنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.
- 3- المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة ساححة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

### ب- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

- 1- يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي.
- 2- يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.
- 3- يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المديرية يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.
- 4- من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الرياضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام ببدل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.
- 5- الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية.

### ج- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

- 1- الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.

<sup>1</sup> علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فواد عبد الوهاب، 1983: 87

2- الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مواصلة النشاط المرغوب فيه.

3- تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.

4- تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.

5- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم<sup>1</sup>.

### 1-8- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي: إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم

واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية:

#### أ - أهداف النشاط البدني والرياضي 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.

#### ب - أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية: إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على

النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد.

و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من اجل 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 الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخوا وعونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطوقة.

<sup>1</sup> علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983: 87

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 أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

### ج- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

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

### 1-9- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة الثانوية:

نشأت رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة ، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

\* درس التربية البدنية والرياضية .

\* النشاط الرياضي الداخلي.

\* النشاط الرياضي الخارجي.

#### أ - درس التربية البدنية والرياضية:

### 1- تعريفه:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدده بالمتنير من المعارف التي تغطي

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين، 1995: 106

الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض<sup>1</sup>.

## 2- محتوى درس التربية البدنية والرياضية: إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من

خلالها تحقيق مختلف أهداف موازنة النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجأ معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية. وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشارك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل.

إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

أ. القسم التحضيري.

ب. القسم الرئيسي .

ج . القسم الختامي.

أ- القسم التحضيري: وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهدا على إعطاء

مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها، وفيه نوعين من التحضير:

1. التحضير النفسي: ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يتركز عليها الدرس وتحضير الأجهزة،

لان بواد العمل المهيأة يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة إلى تهيئته إداريا عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية

على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي

للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت

المقدمة وافية بالغرض وناجحة كلما اثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987: 94

<sup>2</sup> حسن عوض، 1970: 61

2. التحضير البدني: والهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيس والوحدة التدريبيه حتى لا يكون هناك أي إصابة، ويشتمل على الإحماء العام والخاص.

1. الإحماء العام: يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب. الإحماء الخاص: ويشتمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس"، فيشتمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تناسب مع موضوع الدرس<sup>1</sup>.

ب- القسم الرئيسي: وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيس للدرس، وهو متنوع المحتوى بشكل كبير جدا، ويعتد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح، العرض والتنفيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي:

1. النشاط التعليمي: يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد أو تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.

2. النشاط التطبيقي: ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسبا لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وقل جهد.

ج - القسم الختامي: وهو أحر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى الرجوع في أجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية وذلك بإجراء تمارين استرخائية، ويمكن تصعيد الجهد وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ الاعتبار الساعة التي تليها إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ، وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قيل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.

<sup>1</sup> تامر محسن ساسي 1988، 64

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية و العقلية والانفعالية<sup>1</sup>.

### ب- النشاط الرياضي الداخلي:

**1- تعريفه:** هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ المتمازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.<sup>2</sup>

**2- أهمية النشاط الداخلي:** إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.<sup>3</sup>

### 3- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.

<sup>1</sup> أسامة علي راتب، 1990: 161

<sup>2</sup> إبراهيم احمد سلامة، 1986: 130

<sup>3</sup> حسن شلتوت و حسن معوض، 1989: 55

- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.

- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .

- تربية القيادة والتبعية السليمة.

- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.

- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.

- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.<sup>1</sup>

### ج- النشاط الرياضي الخارجي:

**1- تعريفه:** هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية

البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية

والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة

عدد من المباريات المدرسية الرسمية.<sup>2</sup>

### 2- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.

- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.

- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.

- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.

- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

<sup>1</sup> مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 105

<sup>2</sup> مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158

- تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.<sup>1</sup>

### 3- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158

<sup>2</sup> محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1987: 147

### الخلاصة:

يعد النشاط البدني الرياضي أمرا ضروريا وهاما للاتزان السليم للفرد ، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا لابد من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحته معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للمراهق .