

## الحل النموذجي للإمتحان التربية البدنية

أستاذ المقياس : د. جاري مراد      المستوى والتخصص : الثالثة إرشاد وتوجيه

### 1- تعريف المصطلحات :

**تعريف النشاط البدني الرياضي:** يمكن تعريف النشاط الرياضي بأنه ذلك المجال التربوي الذي نحقق فيه أغراض هامة من بينها : النشاط الرياضي مجال لتعبير الفرد عن ميوله وإشباع رغباته وسيلة لتنمية الأفراد لميولهم والكشف عن المواهب مما يساعدهم على توجيههم التعليمي والمهني الصحيح وهو ترفيه فعال وإرادي حر أو منظم يهدف لتفتح شخصية الفرد ثقافيا وتهيئة بدنيا وهو موجه إلى كافة أصناف السكان دون تمييز في السن أو الجنس ، ويرى " بتشارلز" أن النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام .

**النشاط البدني الرياضي المكيف:** هي الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب والتي يتم تعديلها بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود إمكانياتهم وقدراتهم .

### 2- دور النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي نلخصها فيما يلي:

-**الصحة:** يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

-**النمو الحركي:** للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

-**التنشئة الاجتماعية:** النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات.

-**الجانب العلاجي:** والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفعالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة.

### 03-أنواع النشاط البدني الرياضي:

- النشاط البدني الرياضي الترويحي.
- النشاط البدني التنافسي .
- النشاط البدني الرياضي النفعي.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النشاط الرياضي الفردي .

### 4- الأهمية الاجتماعية والعلاجية من جراء ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف :

#### 4-1- الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد ويجعلها أكثر أخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويج فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي.

#### 4-2- الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن رياضة الترويج يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويج : ( تلفزيون، موسيقى، سينما رياضة، سياحة ) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية .