

المحاضرة 07:

الأنشطة اللاصفية:

تعريف النشاط الرياضي اللاصفي :

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية ، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة أو القصيرة ، في اليوم المدرسية، وينظم طبقا للوقت الذي يحدده المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية . ويعرف كذلك بأنه :

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول الدراسي ، أي النشاط اللاصفي ، وهو في الغالب نشاط إختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ، ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نشاط أو أكثر من النشاط الرياضي ، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج ، ويعتبر هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي ، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية . ومن هنا يمكن القول بأن النشاط الرياضي اللاصفي هو تلك المنافسات التي تنظمها المؤسسة خلال أوقات الراحة من أجل خلق جو من المرح للتلاميذ ومن أجل ممارسة الرياضات المفضلة لكل تلميذ ، وأيضا لاكتساب بعض المعارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات ، وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات بين الأقسام لمختلف الأنشطة خاصة الرياضات الجماعية مثل كرة اليد وكرة الطائرة فهي تحظى بإقبال كبير من طرف التلاميذ .

معايير اختيار الأنشطة الرياضية اللاصفية :

ويمكن تقسيمها إلى قسمين :

أولا: المعايير الرئيسية :

- □ أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية .
- □ أن تتوفر فيها شروط الأمن والسلامة .
- □ أن تتماشى مع العمر الزمني للممارسين .
- □ أن تتماشى مع قدرات الممارسين .
- □ أن تتماشى مع الميول والرغبات والاستعدادات .
- □ أن تتماشى مع الامكانيات المتاحة .

ثانيا:المعايير المحلية :

- □ أن لاحتياج الأنشطة إلى تكاليف باهظة .
- □ أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام .
- □ أن يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع .
- □ الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة

أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية :

1- الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

يمكن تعريف الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية أنها ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية البدنية والرياضية ،في أوقات أخرى غير أوقات الدرس ،ليشترك فيها التلاميذ الذين يدرسون في مدارسهم داخل نطاق المدرسة

إن برنامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يختلف من مدرسة إلى أخرى تبعا لعوامل متعددة ، فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن ، وهي تختلف عن مدارس السواحل ، فيجب مراعاة الظروف الإقليمية والاجتماعية التي تتواجد فيها المدرسة ، وكذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والإمكانات المتوفرة بها من مدرسة إلى أخرى ، فنجد بعض المدارس ذات الإمكانيات الجيدة والممتازة ، والبعض الآخر ذات إمكانيات محدودة ، وأيضا يؤثر الطقس وعدد التلاميذ وأنواع البرامج للأنشطة الرياضية اللاصفية و تختلف الأنشطة اللاصفية الداخلية حسب الألعاب والأنشطة الهادفة والغايات المرجوة ، ويمكن تقديمها على النحو التالي :

•منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) بين الفصول والسنوات الدراسية المختلفة ، في المدرسة الواحدة .

•ممارسات في الأنشطة الرياضية كألعاب القوى بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء التلاميذ.

•منافسات الألعاب الفردية ،(ألعاب القوى ، السباحة ، تنس الطاولة) والألعاب القتالية (الجيدو ، الملاكمة ، المصارعة.....إلخ)

•منافسات اللياقة البدنية بين الفصول .

• عروض رياضية للتمرينات بين الفصول المختلفة .

• مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد القومية والاجتماعية

ثانيا: الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية :

تعريفها:

هي ذلك النشاط الذي يجرى في صورة منافسة رسمية بين فرق المدرسة أو المدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي ، حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب ، كما يسهل اختيار لاعبي المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية الدولية .

وكما يمكن تعريف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بأنه يتمثل في النشاطات المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دورة المدارس، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ، وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية ن وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي

أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربية ، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة أما الأغراض الخاصة فيمكن تلخيصها فيما يلي :

1-الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي :

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد و فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في الميدان ، كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالاعداد والتدريب المنظم والصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية ، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ، ويزيد التمتع من الناحية الجمالية والفنية لهذا النشاط ، وقد يكون هذا المستوى موضوع يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية.

2- تنمية النضج الانفعالي :

إن معرفة الفرد أو الفريق لنواحي ونواحي ضعفه أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي ، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء ، وعدم الانفعال وخاصة عندما

يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي .

3- الاعتماد على النفس :

إن الاعتماد على النفس الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الارادة ، وعدم اليأس والحرص على النصر وإنكار الذات ، كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في الرياضة اللاصفية الخارجية

4- حسن قضاء وقت الفراغ :

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ ، وان قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء وقت الفراغ ، فالتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الطرق لقضاء وقت الفراغ .

5- تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب :

هذا الغرض عقلي اجتماعي ، فتعلم القوانين نسا وروحا ، ثم دراسة التكنيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية ، وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل على حدودها وعدم الخروج من إطارها العام .

6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها :

لقد أمست الصحة وقفا على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط ، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل من النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية ، العقلية ، الوجدانية في تكامل وتناسف يؤدي إلى توازن الشخصية .

7- التدريب على القيادة :

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس ، وتنص أغلب قوانين الرياضات الجماعية أن رئيس لفريق هو الممثل الرئيسي لأعضائه ، وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة .