

المحاضرة 08

التحليل والمعالجة الديدانكتيكية

* معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية

1 - لماذا المعالجة ؟

للتربية البدنية والرياضية أهدافها الخاصة بها ، والتي لا تتماشى كلياً مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسي الفيدرالي.

وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من الرياضة التنافسية المحضة إلى النشاط البدني الرياضي التربوي.

2 - مبدأ المعالجة:

الهدف من المعالجة التبسيط والتكليف دون فقدان جوهر النشاط ، وذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانيات المادية وظروف العمل بصفة عامة.

3 - مهام المعالجة:

وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتتمحور حول:

- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، وبين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى.

- تحديد المنطق الداخلي للنشاط ، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.

- تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة ، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى ، التي تبني على أساسها الكفاءات المحددة.

- برجة الوضعيات المرجعية انطلاقاً من مستوى ممارسة التلاميذ ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل.

- برجة حالات تعلمية ، وأخرى تقويمية ، نابعة من الأهداف المبرجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها.

4 - التكيف:

إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط رياضي بحذافيرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية ، التي تحكمها غايات و أهداف مندمجة في سيرورة تربوية عامة.

وعليه فتكيفها ضرورة تنطلق من المنطق الداخلي لها ، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة ، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم.

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار:

فضاءات الممارسة . فترات برمجة النشاط . العراقيل الظرفية . ضرورات بيداغوجية أخرى.

تعليمية الألعاب الفردية:

المعالجة:

حتى تكون للتلميذ الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة ، أن يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة ، أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، أن يعرف كيفية تكيف معاملة أن يثب لأعلى ولأبعد ما يمكن ، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب (في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت) .

وتساهم الأنشطة الفردية في:

- معرفة الذات عن طريق المردود (النتائج المحصل عليها) .

- تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .

- توزيع الجهود ومتداومته لتحقيق الهدف .

- مواجهة الغير في حدود قانونية ، والعمل على الفوز .

- فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف .

- معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء .

وباعتبارها تتميز بالجانب التقني البحث، حيث تركز أساسا على القياس للنتائج (حسب مقاييس) وهذا ما لا يتمشى والمقاربة بالكفاءات المبنية على التعلم ومدلول الممارسة.

ومن هنا فمعالجة تعليماتية حسب مبادئ بناء الأنشطة (المنطق الداخلي)، وكذا خصائص التلاميذ يسهل عملية التعلم ويجعل منها وسيلة لتحقيق كفاءات متعلقة بالنشاط نفسه، يستطيع التلميذ استثمارها في مواقف تستدعي ذلك، دون إفراغها من أسسها ومبادئها التي تضمن لها تميزها. وباعتبار أنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية، فإن الاختيار وقع على الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما.

*المنطق الداخلي:

نشاط الجري:

العمل على تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد وتحويلها إلى سرعة تنقل ومقاومة للمؤثرات الداخلية والخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وذلك حسب نوع وشكل الجري، وعموما:

- جري السرعة بجواجز وبدونها.

- جري مسافات نصف الطويل.

- جري المسافات الطويلة.

نشاط رمي الجلة:

العمل على تحويل أكبر قدر ممكن الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن، في إطار قوانين محددة لذلك. وحاليا يوجد أسلوبين للرمي:

- الرمي من الخلف بالترحلق المسطح والتمحور.

- الرمي من الدوران.

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة (الجلة) :

*قوى على شكل ترحلق موجه من الخلف إلى الأمام.

*قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي.

*قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون.

نشاط الوثب الطويل:

المنطق الداخلي: العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام . وهناك أساليب عدة للوثب منها:

*أسلوب المقعد : وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.

*أسلوب الحافظة : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد والضم لريح بعض المسافة.

*أسلوب المشي في الهواء : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لريح المسافة.

*المبادئ المشتركة:

تنحصر المبادئ المشتركة الخاصة بالأنشطة البدنية والرياضية المتمية إلى ألعاب القوى في ما يلي:

أ - خلق السرعة والحفاظ عليها وتحويلها.

ب - استثمار أقصى سرعة في الاندفاعات والمسارات.

ج - التحكم في الأسس الفنية التي تسمح بالتطور وتحقيق أفضل نتيجة.

أ - خلق السرعة والحفاظ عليها وتحويلها:

1- خلق السرعة:

*خلق السرعة في الجري: تبدأ كل سباقات الجري من الثبات (الانطلاق) الذي يتطلب:

- انطلاق من وضعية الجثو في سباقات السرعة.

- انطلاق من وضعية نصف الانثناء في سباقات المسافات النصف الطويلة.

- انطلاق من وضعية الوقوف في سباقات المسافات الطويلة.

ملاحظة : وقت خلق السرعة مرتبط بمدى الاستجابة وبنوع السباق .

*خلق السرعة في الرمي: تقوم كل أنواع الرمي على اقتراب استعدادي (تكتسب فيه السرعة) لتحول بعد ذلك إلى الذراع الرامي ومنه إلى أداة الرمي.

*خلق السرعة في الوثب: تقوم كل أنواع الوثب على اقتراب استعدادي، يختلف باختلاف نوع الوثب، بحيث تكتسب فيه سرعة تحول إلى الجسم الذي يعتبر قاذف ومقذوف في نفس الوقت.

2 - المحافظة على السرعة:

*المحافظة على السرعة في الجري: ضرورة لمواصلة السباق على نفس النهج ، ولا يتم هذا إلا:

- بمعرفة كيفية توزيع الجهود حسب موارد الطاقة.

- بمواصلة أو تغيير الإيقاع حسب الموقع أو المكان.

*المحافظة على السرعة في الرمي: تتمثل في المحافظة على التسارع المنتظم من البداية إلى غاية خروج الأداة من الذراع الرامي.

*المحافظة على السرعة في الوثب: تعتبر المحافظة على السرعة المكتسبة من الأساسيات في الاقتراب (حسب خطوات الاقتراب)، بحيث يتم الارتقاء من نقطة معينة برجل الارتقاء.

3 - تحويل السرعة:

*تحويل السرعة في الجري: يتم تحويل السرعة في الجري عن طريق:

- وضع الجسم في المحور المناسب للجري.

- أخذ الوضعية المناسبة لنوع الجري.

- تجنب كل الشوائب والحركات الزائدة خلال الجري.

- تنسيق عمل الأطراف العاملة في الجري.

*تحويل السرعة في الرمي: إن تسلسل اندفاعات الاقتراب يسمح بتحويل أكبر قدر ممكن من السرعة إلى الذراع الرامي ومنه إلى الأداة المراد رميها.

*تحويل السرعة في الوثب: الاقتراب بخطوات ديناميكية مناسبة لنوع الوثب يسهل من وضع مركز الثقل على المسار المناسب ، وبذلك يتم تحويل السرعة بدرجة عالية عند الارتقاء.

ب - استثمار الاندفاعات والمسارات:

*في الجري: يمثل الجري ترداد خطوات بإيقاع معين ، ولا يتم هذا إلا باندفاعات تحدث مسارات.

*في الرمي: تحتل الاندفاعات في الرمي أهمية كبرى لاكتساب أكبر قدر من السرعة وتجنيد القوى اللازمة الناشئة من الضم والفتح لأطراف الجسم حسب تسلسل مناسب لنوع الرمي ، من أجل تشكيل قوة تحدد مسارا للأداة عند خروجها من الذراع الرامي.

*في الوثب: يتم الارتقاء في جميع أنواع الوثب برجل واحدة ، وهذا في الحقيقة يعبر عن اندفاع نهائي يعطي للجسم مسارا محددًا في الهواء.

والدفع الفعال يكون بتثبيت الأطراف الحرة ومرور مركز الثقل على رجل الارتقاء للأمام ولأعلى (حسب نوع الوثب) دون خفض للسرعة.

ج - التحكم في الأسس الفنية:

*في الجري:

- التحكم في مختلف أشكال الانطلاق ومراحله.

- خطوات ديناميكية مناسبة لنوع الجري.

- وضعية مريحة للجسم أثناء الجري.

- تسيير وتوزيع ملائم للموارد الذاتية.

*في الرمي:

- إنتاج تسارع منتظم.

- ضمان تحكم جيد في الارتكازات.

- العمل على أن تكون السرعة متدرجة من البداية إلى النهاية.

- ضمان تطبيق أكبر سرعة مكتسبة ممكنة على الأداة.

- ضمان تسلسل في انتقال القوى إلى الذراع الرامي.

- ضمان استقبال متوازن بعد الرمي .

*في الوثب:

- أخذ علامات دقيقة خلال الاقتراب بانطلاق تكون فيه رجل الارتقاء للخلف.

- البحث على تسارع متدرج حتى الدفع.

- التمكن من تحقيق اقتراب جيد بخطوات ذات سعة مناسبة وترداد سريع.

- عدم البحث على اكتساب سرعة مبالغ فيها تؤدي إلى عرقلة عملية الاقتراب.

- عدم الانحناء وابقاء الجسم عاليا عند الارتقاء ، مع مرور الجسم للأمام ولأعلى بكيفية مناسبة لنوع الوثب.