

الفصل الرابع

البرنامج - التعلم الحركي

-تمهيد

4- التعلم:

4-2- التعلم الحركي

4-3- مراحل التعلم الحركي

4-3-1- مرحلة التوافق الخاص

4-3-2- مرحلة التوافق الجيد

4-3-3- مرحلة تثبيت التوافق الجيد و تنوعه

4-4- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري

4-5- نظريات التعلم:

4-5-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي

4-5-2- نظرية المحاولة و الخطأ

4-5-3- نظرية التعلم بالاستبصار

4-6- مراحل تعلم الأداء المهاري

4-7- طرق تعلم الأداء المهاري

4-8- البرنامج

4-8-1- مفهومه:

4-8-2- البرنامج المعدل

4-8-3- تخطيط و إعداد البرنامج

4-8-4- أهمية البرنامج المعدل

4-8-5- العوامل المؤثرة في فعالية البرامج

4-8-6- الوحدة التعليمية

- الخاتمة

تمهيد:

إن التربية البدنية المعدلة ليست مجرد وسيلة للترويج عن المعاقين وملئ وقت فراغهم, بل منظومة تربوية متكاملة لها أبعادها التربوية و النفسية و الاجتماعية والبدنية...لذا فالنشاط البدني المكيف لا يمارس بطريقة عشوائية و من قبل أي شخص. بل له أس و مهارات خاصة و طرق و أساليب يخضع لها و منهجية يسير عليها و أخصائيين يشرفون عليه.ومن هذا المنطلق فقد خصص الطالب فصلا يتناول فيه تعاريف و مفاهيم عامة حول ماهية التربية البدنية المعدلة و المصطلحات المرتبطة بها، و الأسس و الأساليب الواجب إتباعها أثناء ممارسة هذا النشاط و كيفية تحضير برنامج و وحدة تعليمية التي من شأنها تحقيق الهدف الذي يريد المعلم الوصول إليه.

4- التعلم:

4-1- مفهومه: إن الإنسان يولد على الفطرة و هذه حقيقة مسلم بها علميا، لكنه يزود بغرائز و قدرات فطرية تنمو مع نمو جسمه و عقله، و تبدأ عملية التعلم عند الطفل بالتدرج للتعبير عن ذاته و تبيان وجوده، و فرض نفسه، و هناك الكثير من التعاريف الخاصة بالتعلم، نعرض البعض منها للوقوف على المفهوم الصحيح للتعلم(1).

يعرف " وينتج " التعلم على انه تغيير نسبي ثابت في الحصلة السلوكية للكائن الحي الناتج عن الخبرة (2). و قد عرف " ليتس " 1982 التعلم " بأنه يمثل نمو الخبرة التي تعبر عن تغيير في السلوك و التجربة (3). في حين يذكر " روشلان " 1975 بأن التعلم يكون عندما يكون الجسم موجودا في أزمة متعددة في نفس الحالة بتغيير طريقته بصفة منتظمة و مستمرة نسبيا.

و التعلم ظاهرة يمكن إحساسها، إلا أنه يصعب وصفها بسهولة و يرجع جزء من هذه الصعوبة إلى حقيقة مؤداها بأن التعلم لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة، ولكن يمكن الاستدلال عنه من خلال أداء الفرد و سلوكه، و هذا ما نص عليه (وينتج 1981) أما حسب " فرنسيس عبد النور " 1977 فإن " التعلم هو التغيير أو التعديل في سلوك الكائن الحي يحدث تحت شروط التكرار أو الممارسة لإشباع حاجة التوتر أو الدفع لديه ".

كما يشير " جابر عبد الحميد جابر " إلى أن التعلم عملية تشغل جانبا هاما من حياة الفرد، و هي عملية تكفل البقاء للأفراد، و لهذا أنشئت المدارس لكي تتم عملية التعلم بكفاءة " .
و مما سبق نستنتج أن التعلم ما هو إلا تغيير في الداء أو التعديل في سلوك الأفراد عن طريق الخبرة و التجربة، و أن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه و بلوغ أهدافه.

4-2- التعلم الحركي:

بعدها تطرقنا إلى مفهوم التعلم و الحركة، فلا بد من التطرق إلى مفهوم التعلم الحركي، و يرى في هذا الشأن " كورت مانيل " " التعلم الحركي على انه اكتساب و تحسين و تثبيت و استعمال المهارات الحركية، و إنما تكمن في مجال التطور للشخصية الإنسانية و تكامل برابطها باكتساب المعلومات و بتطوير قابلية التوافق. كما يعرف " نزار الطالب " " التعلم الحركي " على أنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قلياته عن طريق الممارسة و التجربة. كما بين " كورت مانيل " أن التعلم يكون سريع إذا كانت التجارب الحركية كثيرة أي

أن الإنسان إذا كانت له تجارب و عادات حركية سابقة فإن تعلمه لتجارب جديدة يكون سريع، معتمداً في ذلك على قول " كورت مانيل " الذي ينص على أن التعلم الحركي يكون أسرع و أدق كلما كثرت التجارب الحركية (4).

و مما سبق نستنتج أن التعلم الحركي هو اكتساب المعارف و الخبرات و المهارات الحركية و يكون مقترن بمقدرة الفرد و سرعة استيعابه، كما يعتمد على التجارب و الخبرات السابقة التي تزيد من سرعة التعلم الحركي و دقته.

4-3- مراحل التعلم الحركي(5): لقد قسمت مراحل التعلم الحركي إلي الأقسام التالية:

4-3-1- مرحلة التوافق الخاص

: إن هذه المرحلة تشمل سير التعلم من التصرف على المعلومات الأولية و تعليم سير الحركة إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة تحت ظروف و متطلبات مناسبة و يحصل المتعلم في هذه المرحلة على التصور الأولي من سير الحركة، هذا التصور الذي يكون في شكله الخاص و يكون غير متكامل و يحتوي على الأخطاء.

4-3-2- مرحلة التوافق الجيد

هذه المرحلة تحتوي سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريباً، أي يصبح السير الحركي متناسق و انسيابي. لكن في هذه المرحلة عندما تأتي متطلبات غير متعود عليها و غير مناسبة و تأثيرات سلبية من المحيط الخارجي عندها لا يؤدي الواجب بشكل كامل و تظهر أخطاء تؤدي إلى ضعف الإنجاز و عدم ثباته.

4-3-3- مرحلة تثبيت التوافق الجيد و تنوعه:

تشمل هذه المرحلة سير التعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف و حتى تحت المتطلبات الصعبة و غير المتعود عليها.

(1) - كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، ط1، دار الكتاب، 1981، ص135.
 (2) - نزار مجيد طالب: مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب بغداد، 1976، ص15.
 (3) - كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، ط1، دار الكتاب، 1981، ص113 و نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص147
 (4) - بسطويسي احمد بسطويسي: أسس و نظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، 1
 (5) - وجيه محجوب: علم الحركة -التعلم الحركي- بغداد، 1989، ص53

4-4- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري :

على عملية انتقال المعلومات من المدرب الرياضي إلى **motor skills** يتأسس تدريب المهارات **motor leasing** للاعب في إطار عملية التعلم الحركي حتى يمكن الارتقاء لمستوى قدرات اللاعب المهارية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكانياته و استعداداته.

التعلم الحركي يقصد به التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقيماً معيناً .

ينبغي علينا مراعاة إن التغيير في الأداء أو السلوك الحركي للاعب الرياضي الذي نعيه بالتعلم الحركي يتوقف على قيام اللاعب الرياضي نفسه بنشاط، أي بأداء التدريب الرياضي. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الرياضي عندما لا يستطيع أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة في أثناء ممارسته للتدريب الرياضي فإنه يحس بحاجة إلى تعلم هذه المهارات الحركية و يقوم بنشاط معين - أداء التدريب الرياضي - حتى يمكنه اكتسابها و إتقانها و حتى يضمن الاستجابة الصحيحة في مواقف المنافسة الرياضية فكان التعلم الحركي بهذا المعنى يتضمن تغييراً أو تعديلاً تقديمياً أو تطويرياً في الأداء أو السلوك الحركي للاعب الرياضي(1) .

4-5- نظريات التعلم:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، و فيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية و التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها و إتقانها نظرية التعلم الشرطي(2).

- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ
- نظرية التعلم بالاستبصار.

(1)- وجيه محبوب: علم الحركة -التعلم الحركي- بغداد، 1989، ص93

(2)- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، 2002، ص44

4-5-1- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي بافلوف. و تلخص في انه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة. إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبطت بهذا السلوك و بذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط كل منها بمثير معين . على سبيل المثال عندما نرى البرق أو نسمع الرعد فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل البقاء في المنزل ، لأننا سبق أن تعلم أن الرعد أو البرق مرتبط بتزول المطر أي أننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في المنزل) نتيجة لمثير شرطي معين(وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمثير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة للمثير الأصلي . ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب ، إذ يسترشد الفرد بالمدركات التي سبق ارتباطها بمثير معين و يصبح بذلك عبارة عن إرشادات أو علامات تؤدي إلى سلوك معين.

إذ يتمكن الفرد من تعلم و تصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلا، أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني و تكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط.و بذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية و الأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي (1).

(1). محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص45

4-5-2 - نظرية المحاولة و الخطأ :

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة و يتعلمها. فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب فنجد أن الكرة تخطئ الهدف . فإذا لاحظنا أن الكرة قد انحرقت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نحاول مرة أخرى توجيه الكرة تجاه اليسار، و إذا وجدنا أن الكرة لم تصل الهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية لمزيد من القوة و الارتفاع. و هكذا نجد انه في غضون محاولاتنا المتكررة نسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة و الإبقاء على الاستجابات الأخرى التي توصل للنجاح في إصابة الهدف . وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلا مسالة محاولة و خطأ، و بتكرار التعلم و التدريب تقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة .

4-5-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة علمية، أي أن التعلم ما هو إلى نتيجة للإدراك الكلي للموقف، و هذا يعني انه كلما ازدادت بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية، استطاع تعلمها و اكتسابها. و هذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة (2)

(2) محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، 2002 ، ص46

4-6-مراحل تعلم الأداء المهاري :

وينقسم إلى ما يلي :

-مرحلة التعلم الخام للحركة : إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على المهارة الجديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية و الصور أو النماذج ،حيث انه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت بالمهارة الحديثة بذهن اللاعب و كان التصور لها و استعمالها أسرع ،و يجب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن من استيعاب المهارات .(1)

-مرحلة التعلم الجيد للحركة :إن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث تتدرج في التقدم المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين و مستواهم الفني .
إن الأداء في هذه المرحلة هو التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين
الأول:هو تنمية المهارة من خلال التمرينات.

الثاني: هو أثناء اللعب .(2)

ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باستكشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجحة و مؤثرة ، وكذلك يقوم المدرب بالتوجيه و الإرشاد و إصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء و محاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء و التوافق الجيد .

-مرحلة التعلم الآلي للحركة : إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء و استخدام التمرينات المتنوعة ،وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحوا قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً و انسيابياً، ويستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التدريب و التدريب عليها (3)

(1)- مفتي إبراهيم حماد :الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم- سبق ذكره ص 20

(2) - محمد حسن علاوي : علم التدريبات الرياضية ، دار المعارف ،القاهرة ، 1992 ،ص258

(3)- حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر الحديث، الكويت

4-7- طرق تعلم الأداء المهاري :

هناك عدة طرق لتعلم المهارة الحركية المختلفة و لكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها و يحدد - مفتي إبراهيم حماد - بصورة عامة الطرق الرئيسية و هي (1)

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.
- الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة).
- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات: وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة في بعض الأجزاء المعقدة و تناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا حسب - عصام عبد الخالق. (2)

بينما يضيف - إبراهيم حماد - بان هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء ، حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول بعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه و بعد إتقانهم الجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث ، وهكذا حتى يتعلم الناشئون كل الأجزاء و بعد ذلك يقوم الناشئون بأداء المهارة كوحدة واحدة و يوضح هو الآخر بخصوص التعلم لهذه الطريقة، انه إذا أراد أن يقوم بتعلم مهارة حركية بطريقة جزئية عليه أن يعرف ما هي أفضل الأماكن في المهارة التي يمكن الفصل جزء من جزء آخر. . (3)

(1) - مفتي إبراهيم حماد :أسس التعلم و التدليل المصور، دار الفكر ،القاهرة ،1994، ص 130

(2) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ص 178

(3) - مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية ، أسس التعلم و التدليل المصور ، دار الفكر ، القاهرة ، 1994 ، 141

-الطريقة الكلية لتعلم المهارات:

يقول- عصام عبد الخالق - في هذه الطريقة " أنها لتتجزأ فيها المهارة بل تعرض و يدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة ويقوم بالتدريب عليها كذلك دون تقسيم ، و من مميزات الطريقة أنها تساعد التعلم عل إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية و بالخصوص علاقة نوع المهارة الأساسية وما يناسبها من طرق". (1)

أما عفاف عبد الكري " يجب أن يتعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لان إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة تمهيد للجزء الموالي و هكذا . (2)

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح -مفتي إبراهيم حماد - حيث يذكر: "على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من الجانبين الأساسيين هما:
- درجة تعقيد الحركة مهارية .

- درجة تكامل و ترابط أجزاء المهارة : فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد و مرتفعة في درجة التكامل و ترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب بالطريقة الكلية، ما إذا كان تعقيد المهارة مرتفعة و كانت درجة تكاملها و ترابط أجزائها منخفضة فانه من الأفضل أن يتدرب المتعلم بالطريقة الجزئية .

- الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات(الطريقة المختلطة):

يقول إبراهيم حماد " من الطبيعي أن للطريقتين مميزتهما و عيوبهما ، لذلك هناك بعض المهارات التي يمكن استخدام الطريقتين معا ، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، و في الوقت نفسه تفادي عيوب كل طريقة . (3)

(1)- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ص 178

(2)-عفاف عبد الكريم:طريقة تدريب، الإسكندرية، مصر سنة 1989-ص 28

(3)-مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي للجنسين- ، دار الفكر ، القاهرة ، سنة 1994 ص139

4-8- البرنامج:

4-8-1 - مفهومه:

هو أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، و في هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحديد أهدافها. عرف ويلمز بأن " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. و عرفه الدمرداش بأنه " مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة بوقت محدد و إمكانيات خاصة ". و تعرفه حورية موسى و حلمي إبراهيم بأنه " مجموعة تأجج نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد ، ولا يختلف عن كل تلك التعريفات تعريف السيد الهوا ري بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات، المطلوب تنفيذها حيناً خاصة ، ميعاد الانتهاء ن لكل عملية تقرر تنفيذها(1). يعتقد (لوسان بلا سبك) أن تدريس برنامج يتوقف على عاملين أساسيين هما خصائص التلميذ و طبيعته المادة المدرسة و إذا دمج هذان العاملان فإن مفهوم برنامج التربية البدنية و الرياضية يمكن أن يتضح أكثر (2).

4-8-2- البرنامج المعدل:

يعرف أمين حوالي و أسامة راتب البرنامج المعدل بأنه " هو البرنامج المتنوع للنمو من الأنشطة و الألعاب و الأنشطة الرياضية و الإيقاعية لتناسب ميول و قدرات و حدود الأطفال ممن لديهم القدرات ليشاركوا بنجاح و أمان في الأنشطة التربية و الرياضية". و يعرف أسامة راتب البرنامج بصفة عامة " هو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة ما صممت سلفاً و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و إمكانيات تحقيق هدف الخطة (3). و عليه يرى الباحث أن البرنامج بصفة عامة هو الطريقة أو السبيل الذي يوضع وفق أسس و مبادئ علمية للوصول إلي هدف معين مع مراعاة قدرات و خصوصيات المتعامل معه.

(1)- سيد الهوا ري: الأداة، الأصول و الأس العلمية عين شمس، القاهرة 1976، ص 17

(2)- عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة 1996 - ص 17 - 18

(3)- أسامة كامل راتب: التربية الحركية، القاهرة، دار الفكر العربي 1982 ص 64.

4-8-3- إعداد البرنامج و تخطيطه:

أ - قبل إعداد برنامج اللياقة البدنية يجب التأكد من سلامة الجسم و مقدرته على القيام بالنشاط المطلوب و ذلك بإجراء فحص طبي.

ب - الواجب معرفة فائدة كل تمرين رياضي.

ج - اختيار مجموعة من التمرينات، لتكون برنامجا متنوعا يخدم الجسم بصفة عامة، من جميع جوانبه، حيث تتضمن كل عضلات الجسم و أجهزته.

د - تسجيل نتائج أداء التمرينات، مع مراعاة أداء استمرار ذلك و لمعرفة مدى التقدم و التحسن.

هـ - تحديد مواعيد ثابتة لأداء التمرينات، حيث تكون المواعيد منتظمة و مكان التدريب مناسباً لنوعية التمرينات(1).

و من الخطوات التي يجب مراعاتها عند بناء برنامج التربية البدنية هي:

- دراسة المجتمع و الأفراد.

- دراسة الإمكانيات

- تحديد الأهداف

- اختيار المحتوى - - - - -

- التقويم.

4-8-4- أهمية البرنامج المعدل: يلخص عبد الحميد شرق أهمية البرنامج في بعض النقاط التالية:

اكتساب عنصر التخطيط فاعليته فغياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصها يجعلها عديمة الفاعلية، كما يكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق و لا يمكن للتخطيط التدريبي و التعليمية النجاح و الاقتصاد في الوقت و البعد عن العشوائية و الدقة في التنفيذ بدون البرنامج الذي لا يمكن أن يكون ذا أهمية مثلى إلا بخصائص نذكر منها:

- يعتبر جزءاً متكاملًا من عملية الجهود الكلي للمنشأة الرياضية، أن يمدنا بخبرات متشابهة و

متوازنة في النمو و التطور، أن يقوم على و احتياجات و قدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم، أن

يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية و تكون في نفس الوقت في مستوى الأفراد(2).

(1)-صباح السيد فاروز : برنامج اللياقة البدنية و الرياضية للجميع ، 1996 ، منشأة الناشر المعارف بالإسكندرية ص 330.

(2)-عبد الحميد شرف: مرجع سبق ذكره، ص 38 - 56.

4-8-5- العوامل المؤثرة في فعالية البرامج:

- أهم العوامل المؤثرة في فعالية البرنامج هي:
- أن تكون أهداف برامج التدريب متصلة تماما بالاتصال بحقيقة ما يتم تعليمه.
- أن تفتقر مواد الدراسة و المحتوى التعليمي إلى موضوعات برامج التدريب.
- أن تكون المعارف و المعلومات و المهارات المقدمة للمتدربين خلال البرنامج ذات طابع عملي تطبيقي بحيث يسهل استخدامها و توظيفها مهنيا.
- أن يهتم البرنامج بحل مشكلات سواء منها ما يتعلق بالمواقف التعليمية.
- توفير وسط و مناخ تعليمي مناسب يتصف بالحرية خال من التهديد.
- المناقشة المقننة تزيد من تبادل الخبرات و تفهم و استيعاب الآراء.

4-8-6- الوحدة التعليمية:

- هي مجموعة الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عدد من التمرينات المتسلسلة والمخططة طبقا للأسس و المبادئ العلمية(1).
- مراحل الوحدة التعليمية: (2)
- تتكون الوحدة التعليمية من ثلاث أجزاء هي الإحماء و الجزء الرئيسي والتهدة أو الجزء الختامي.
- الإحماء: يهدف إلى أن ينتقل جسم المتعلم بهذه العملية التعليمية حيث يتراوح زمنه من 10 إلى 20 % من الوحدة و يتحقق هذا الهدف من خلال:

أولاً: إعداد التلاميذ تربويا و نفسيا للدرس كتطبيق النظام و مناداة الغياب و تغيير الملابس و التحضير النفسي للتلميذ.

ثانياً: الإحماء المباشر الذي يهدف إلى أن يتقبل جسم التلميذ بهذه العملية التعليمية و يعمل الإحماء على زيادة ضربات القلب تدريجيا و سرعة التهوية الرئوية إضافة إلى إكساب العضلات و الاستئارة الاسترخاء و الاستطالة المطلوبة للأداء مع رفع حرارة الجسم أي التحضير الفيزيولوجي الوظيفي للتلميذ. و يكون الإحماء العام القليل الشدة و المتوسطة لغرض الإحماء العام و يهدف إلى تنشيط كل من الجهازين العصبي المركزي و العصبي اللاإرادي, و الإحماء الخاص الذي يهدف إلى وضع التلميذ في أفضل حالة تمكنه من الأداء بفاعلية مع تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللازمة لجسم التلميذ.

- الجزء الرئيسي:

يتحقق من خلال أهداف الوحدة التعليمية وزمنه يعادل 70 إلى 80 % من الزمن المخصص للوحدة. و ترى عفاف عبد الكريم أن هذا الجزء يشمل قسمين(3):

- النشاط التعليمي:

يقوم هذا الجزء على المهارات والخبرات التي يجب فهمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب المعلم لتوصيل المادة المتعلمة (بالشرح والتوضيح) وبعد الشرح، العرض والإيضاح، يبدأ التلاميذ بتنفيذ الأداء سواء كانوا في مجموعات أو مجموعة واحدة ويجب على المعلم الالتزام بالنقاط التالية:

- أثناء الأداء يوضح الخطوات التقريبية ومضمون الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ.
- يوضح المعلم الطريقة الصحيحة وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أو تكون مساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للمعلم أن يستعين بها ويستغلها لصالح التلاميذ كالتالي:
- السماح للمعلم بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالإعداد الصحيح للمهارة وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

(1) - مفتي إبراهيم حماد : مرجع سبق ذكره، ص 88.

(2) - بسطويسي أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999، ص 332.

(3) - عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، منشأة الإسكندرية، 1989، ص334..

- النشاط التطبيقي:

ويقصد بيه نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي في الواقع المهني، ويتم ذلك في الألعاب الفردية والجماعية، أثناء التطبيق يجب على المعلمين مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للحركات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة مقترحة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة(1).

- الجزء الختامي:

يهدف إلى العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد و يستغرق حوالي 7 إلى 10 % من زمن الوحدة و يراعي فيه ما يلي:

- يحتوي على تمارين الاسترخاء.

- تكون تمارينته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس تمارين الإحصاء.

- زمنها يتناسب طرديا مع درجة الجهد.

و يرى الطالب أن الوحدة التعليمية هي ذلك الكم من التمارين التي من شأنها تحقيق أهداف تعليمية محددة في نشاط معين فردي أو جماعي و التي وضعت بطريقة مقصودة، استنادا إلى قواعد موضوعية و أسس علمية.

و حسب محسن محمد حمص فان هذا الجزء يهدف الي:

1- تهدئة جسم التلميذ (الأعضاء و الأجهزة الحيوية).

2- ارتباط التلاميذ عاطفيا بالدرس.

3- إصدار أحكام تقويمية سريعة عن المستوي و نتائج الممارسة.

4- أداء التحية و تدعيم النواحي النظامية(2)

(1)- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، منشأة الإسكندرية، 1989، ص334.

(2) - محسن محمد حمص: مرجع سبق ذكره، ص8

-الخاتمة

إن ممارسة الرياضة تحقق للإنسان ما تفرضه الطبيعة من حركة , فيكون دائما في نشاط وحيوية , ولقد أخذت المجتمعات في عالمنا المعاصر العناية بالمعاقين سمعيا ومساعدتهم والأخذ بيدهم للتخفيف من معاناتهم , ولقد عمد الباحثون إلى إيجاد الوسائل الكفيلة بتحسين حالتهم ليكونوا إلى حد ما بمستوى الأصحاء , ومن المسلمات التربوية أن لكل طفل الحق في الحصول على التعليم لا فرق بين سوي ومعوق , كما أن أغراض التربية الحركية المعدلة وأهدافها متماثلة في جوهرها بالنسبة لجميع الأطفال رغم التقنيات اللازمة لمساعدة تقدم كل طفل على حدى قد تختلف قوة ومقدارا حسب نوعية إعاقة الطفل ودرجتها.