



علم نفس مهلمي التربية البدنية

(التركيز على الطالب)

تحرير

Dorothee ،Beatrix Vereijken ، Yves Vanden Auweele، Jarmo Liukkonen

Yannis Theodorakis ،Alfermann

ترجمة

د. صلاح بن أحمد السقاء

قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

دار جامعة
الملك سعود للنشر
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٣٨ هـ (٢٠١٧ م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ليكونين، جارمو

علم نفس معلمي التربية البدنية : التركيز على الطالب. / جارمو ليكونين؛

صلاح بن أحمد السقا - الرياض، ١٤٣٨ هـ

٦١٣ ص، ١٧ × ٢٤ سم.

ردمك : ٢-٥٨٦-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية البدنية - علم نفس ٢- علم النفس الرياضي

أ- السقا، صلاح بن أحمد (مترجم) ب - العنوان

ديوي ٧٩٦,٠٧ ١٤٣٨/٨٨١١

رقم الإيداع : ١٤٣٨/٨٨١١

ردمك : ٢-٥٨٦-٥٠٧-٦٠٣-٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Psychology for Physical educators: student in focus

By: Jarmo Liukkonen et al ... 2nd ed.

© 2007, 1999 by FEPSAC.

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه الثاني عشر لعام الدراسي ١٤٣٧/١٤٣٨ هـ

المعقود بتاريخ ٣٠/٥/١٤٣٨ هـ الموافق ٢٧/٢/٢٠١٧ م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

تمهيد

على ما يبدو فإن معظم مناهج التربية البدنية في الدول الأوروبية المختلفة تم تطويرها جميعاً بعد التحول الذي حصل في الألفية في نفس الاتجاه؛ إضافة إلى التركيز التقليدي على التطور الحركي والبدني، تشتمل الأهداف الحديثة للمنهج على الصحة واللياقة والتطور الإيجابي لمفهوم الذات والمهارات الاجتماعية ، أوجدت الزيادة المتسارعة للسمنة لدى البالغين والأطفال خلال العقود القليلة الماضية تحدياً خاصاً لمعلمي التربية البدنية، مما يتطلب منهم العمل على تلبية احتياجات جميع المراهقين من السكان؛ لذا في وقتنا الحاضر وأكثر من الوقت الذي تم فيه إصدار الطبعة الأولى لهذا الكتاب، لتحسين الانفعالات الإيجابية للأطفال ذات العلاقة بدرس التربية البدنية وإيجاد مناخ تحفيزي ملائم للأطفال، وبالرغم من مصادقة العديد على أهمية هذه الأهداف قام القليل بتقديم نصائح واقتراحات حول كيفية تطبيق هذه الأهداف.

وجدت الطبعة الثانية من هذا الكتاب بهدف سد الفجوة بين الإطار النظري والتطبيقي، فالهدف هو إعطاء معلمي التربية البدنية المعلومات النفسية والتوجيهات التطبيقية الضرورية لتحقيق أهداف المنهج الحالية، خلافاً للعديد من الكتب الدراسية العامة في علم النفس التربوي والمتوفرة حالياً، يرتبط هذا الكتاب بشكل مباشر بحقل

التربية البدنية ويقدم لمعلمي التربية البدنية الأدوات العملية والذي بدوره يدعم قيمة العمل التربوي الذي يقومون به.

سوف يكون هذا الكتاب مفيداً لمعلمي التربية البدنية في كل الجوانب المتعلقة بالمجال بمعلمي التربية البدنية، المعلمين والتلاميذ في درس التربية البدنية، دورات معلمي التربية البدنية، والمتخصصين في المناهج الدراسية، طلاب التربية البدنية في المرحلة الجامعية والدراسات العليا، التربية الصحية، والمختصين في علم النفس والتوجيه، ويفيد هذا الكتاب أيضاً المدربين وأخصائيي اللياقة الذين يشاركون في الرياضات الشبابية والأكاديميات، ويفسر هذا الكتاب أيضاً وبشكل مبسط النظريات والتوجيهات الإرشادية للمعلمين ومن الممكن أن يساعد الآباء والسياسيين والأفراد المعنيين على فهم أفضل لكل من أهمية التربية البدنية على صحة الأطفال والرفاه النفسي على حد سواء وأهمية ارتباط علاقة العوامل النفسية في تحويل طريق وضع درس التربية البدنية موضع التنفيذ.

لماذا تم اتخاذ قرار تطوير وكتابة وتحرير هذا الكتاب؟ هو الاتصال المنظم بأفكار المهنيين بالاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (the European Federation of Sport Psychology) (PEPSAC)، في المجال الجديد نسبياً علم النفس الرياضي والتمرينات، لتحفيز المناقشة حول بعض المشاكل والقضايا المشتركة، هناك رغبة لتقديم العمل الذي يعرض التقاليد والخبرات الأوروبية في هذا المجال، من الواضح أن حاجة عظيمة لكتابة هذا الكتاب وهي عرض المهتمين بالرياضة والتمرينات معارفهم لمعلمي التربية البدنية، هذا الكتاب قدم لنا فرصة للعمل بعضنا مع البعض في مهمة نعتقد جميعاً أنها ضروره لكي يكون لدينا مثل هذا الكتاب.

وقد حاول كل واحد من خمسة المحررين لهذا الكتاب أن يكتب لوحده منفرداً، ولكن كان ينقصه التوسع والعمق، الذي يقدم هذا النوع من التعاون في علم النفس والتطرق إلى أوروبا ككل على حد سواء، بعد الاتفاق على الهيكل، وتوضيح المقدمة، تمت دعوة الكتاب من كل أنحاء أوروبا لاقتراح الفصول، وبالرغم من رغبتنا في الحصول على تمثيل أكثر للمؤلفين من أنحاء أوروبا كلها، انتهى الأمر بتمثيل ٢٩ خبيراً يمثلون سبع دول أوروبية هي: بلجيكا، فنلندا، ألمانيا، اليونان، هولندا، النرويج والمملكة المتحدة.

قد يرجع سبب غياب بعض الأسماء الهامة من أوروبا الشرقية إلى ظروف العمل والمعيشة الصعبة في هذه الدول، إضافة إلى صعوبة التواصل بين الزملاء في أوروبا الشرقية والغربية، لذا فإن التغلب على هذه الفجوة من أصعب التحديات التي تواجه المختصين في علم النفس الرياضي في أوروبا.

فيما يتعلق بالتطبيق والقراءة وسلسلة الفصول قام المحررون بموازنة النظرية ونتائج البحوث والأفكار العملية. وتم تضمين الأمثلة والملخصات وتمارين وأسئلة دراسية ذات صلة.

نأمل أن تجدوا هذا الكتاب مفيداً وندعوكم إلى القيام بالتعليق وتقديم التغذية الراجعة من حيث مكن النجاح أو من حيث ما يتعلق بالأعمال التي يجب الاستمرار بها.

جارمو ليكونين، ليفدسكيلد، فنلندا

يافيس فاندين ايويل، ليفين، بلجيكا

بيتريكس فيرياجكين، تروندهيم، النرويج

دورثي الفيرمان، لينراج، ألمانيا

يانيس تيودوراكيس، ثيسالونكي، اليونان

شكر وتقدير

أقدم شكري وامتناني لكل الخبراء الذين ساهموا في إنجاز هذا الكتاب، من محرري الأجزاء وكتاب للفصول، والمراجعين ومحرري دار النشر من هيومان كينيتك (Human Kinetics)، وقسم علوم الرياضة بجامعة جيفدسكيلد (Jyvdskyld University) بفنلندا التي قامت بدعم هذا المشروع من خلال السماح لي باستخدام جزء كبير من وقتي الأكاديمي أثناء إنجازي لهذا العمل الطويل، كما أتقدم بشكر خاص لرئيس ومجلس إدارة الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي FEPSAC للبدء في دعم إصدار هذا الكتاب والذي يعتبر في قسم منه جديداً نسبياً وفي ذات الوقت تحديثاً لكتاب علم نفس معلمي التربية البدنية الذي تم نشره في عام (١٩٩٨).

إنه من دواعي سروري العمل مع هذا الفريق المكون من العديد من الخبراء المتميزين في علم النفس التربوي والتربية البدنية، لذا إنا على اقتناع بأن هذا الكتاب ونتائج مشروع الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي الذي تم في أربع سنوات سوف يقدم مواضيع ذات أهمية قصوى في التربية البدنية في أوروبا اليوم.

وأود أن أشكر وأنوه بأهمية إسهام محرري الأجزاء: يافيس فاندين ايويل، بيتريكس فيرياجكين، دوروثي ألفيرمان، ويانيس ثيودوراكيس؛ والذين كانوا

مسؤولين عن ضمان التخطيط الشامل للفصول متضمنة النظرية والدراسات ذات الصلة وتقديم التطبيقات الهامة للسياقات المختلفة للتربية البدنية، وأخيراً نقدر مشاركة الكتاب وغيرهم من الخبراء التالية أسماؤهم:

- فاسيلس باركوكيس، مؤلف، اليونان
- مارجا كوكونين، فيلندا
- اوفيند بجيرك، مؤلف، النرويج
- ايفدوكسيا كوسميدو، مؤلف، اليونان
- فيلبي برونيل، فرنسا
- مارجو كيوسيللا، مؤلف، فيلندا
- ستيليني شروني، مؤلف، اليونان
- بير-نيكولاس ليمباري، مؤلف، النرويج
- نيكلاوس ديجيليدز، مؤلف، اليونان
- تارو لينيتوين، مؤلف، فيلندا
- فيكو ألورانتا، مؤلف، فيلندا
- ديلوين ماريل-هورفات، مؤلف، المملكة المتحدة
- انجيون فجورتوفت، مؤلف، النرويج
- ديمترس ميلوسيس، مؤلف، اليونان
- ماريوس جوداس، مؤلف، اليونان
- ثاناسيس موراييتس، مؤلف، اليونان
- كاري اسين جوندسين، مؤلف، النرويج
- ينجفار أميندسين، مؤلف، النرويج
- أنطونيس هاتزجورجيداس، مؤلف، اليونان
- اثاناسيوس ج باباينانوي، مؤلف، اليونان
- مؤلف، اليونان
- جوهان هوفيلينسك، مؤلف، هولندا
- سنج بولفي، مؤلف، فيلندا
- تيمو جاكولا، مؤلف، فيلندا
- ماري سيكويتاكي، اليونان
- أربان جونسون، السويد
- جريت سافيلسيرج، مؤلف، هولندا
- رولاند سيلير، سويسرا

ك

شكر وتقدير

- راينهارد ستيلتير، الدنمارك
- جيانيني ستيلير، مؤلف، المانيا
- رستو تيلها، مؤلف، فينلندا
- كايغو طومسون، أوستونيا
- نيكولاوس تسيجيليس، مؤلف،
اليونان
- جون فان ديركامب، مؤلف،
هولندا
- يافيس فاندين ايويل، مؤلف،
بلجيكا
- مارتن فيرهويل، مؤلف، المملكة
المتحدة
- بول ويليمان، بلجيكا
- كلاوديا زيسكوفافا، سلوفاكيا

جارموليكونين

رسائل

رسالة من رئيس الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي

يمثل نشر الكتاب لحظة تاريخية تدعو للفخر والرضا، وأشعر بفخر من نوع خاص في حالة هذا الكتاب والذي يعد علامة فارقة في تاريخ الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي لعدة أسباب؛ أولاً، يناقش الكتاب اثنين من أهم المجالات في المجتمعات الغربية الحديثة: الأطفال، والرياضة والتمارين، ويتفق الخبراء بشكل عام على أن الأنشطة البدنية والرياضة والتمارين هي مركز أهمية في نمو الأطفال ويساعدهم للوصول إلى الأهداف التربوية الهامة مثل تبني السلوك الاجتماعي الإيجابي، زيادة مفهوم الذات وتقدير الذات وتعلم المهارات الحركية الأساسية، تعزز التربية البدنية الاتجاه الإيجابي نحو الرياضة والتمارين وتشجع الأطفال على تبني أساليب حياة نشطة والاستمرار في هذه العادة في مراحل المراهقة، والتي تكون مهمة لصحة المجتمع، لذا تقع التربية البدنية المدرسية تحت الضغط الاقتصادي وتواجه خطر التقليل في معظم الدول الأوروبية. وعليه، يتطلب العمل بجودة عالية في جزئية التربية البدنية، وصمم هذا الكتاب لتقديم المعلومات النفسية التي يحتاجها معلمي التربية البدنية لمواجهة هذه المطالب، أمل أن يزيد هذا الكتاب من اهتمام معلمي التربية البدنية بعلم النفس وأيضاً تشجيع الأخصائيين في علم النفس الرياضي على الاستمرار في دراسة مجال التربية البدنية.

السبب الثاني في أن هذا الكتاب علامة فارقة بتاريخ الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي هو علاقته بهدف الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي لتعزيز التعاون بين علماء النفس الرياضي الأوروبيين، يمثل كفاءة معرفة ٢٩ كاتباً من سبع دول تمثل ١١ مؤسسة، ويعتبر هذا الكتاب أداة ممتازة لإنشاء شبكات تواصل في جميع أنحاء القارة وإعطاء علم النفس الرياضي الأوروبي صوتاً موحداً.

ثالثاً، أشعر بالفخر وبشكل خاص أنه من السنوات الأخيرة أن الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي منذ زمن من خلال النشر بعد التوجه الأوروبي في علم النفس الرياضي والتمرينات الذي تم نشره في ١٩٩٥ وتم تأليفه من قبل ستيفورات بيدل (Stuart Biddle, 1995)، مع كل من يافيس فاندين ايوبيل (Yves Vandenberghe) ككبار المؤلفين وفرانك باكر، وستيفورات بيدل ومارك ديراند وكاتب الرسالة كمنسق. هذا الكتاب هو الثالث الذي تم نشره من خلال هيومان كينيتك (Human Kinetics)، جنباً إلى جنب مع مجلة علم النفس الرياضي والتمرينات للاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي، وتؤكد هذه المنشورات أن عمل الزملاء والذي يعتبر عمل الزملاء في أوروبا يمكن استرجاعها وتكون متاحة للجميع.

كرئيس للاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي أود أن أقدر جهود ونشاط رئيس التحرير جارمو ليكونين (Jarmo Liukkonen) المتميزة. إن الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي مدين للمحررين والكتاب بالكثير من الشكر، كما نأمل أن يتبنى معلمو التربية البدنية المقترحات والتوصيات في العمل المهني الذي سيكون أعلى شكل من أشكال الاعتراف بالكتاب.

د. رولاند سيلير

رسالة من رئيس شبكة التواصل الأوروبية لعلوم الرياضة، والتربية والخدمات
أحد أهداف شبكة التواصل الأوروبية لعلوم الرياضة، والتربية والخدمات
(European Network of Sport Science Education and Employment) (ENSSEE) هو
العمل نحو تقارب التربية الرياضية ذات العلاقة بالمتخصصين في الاتحاد الأوروبي
وتطوير البيئة المعرفية في هذا الصدد للتلاميذ والمعلمين في المجتمع الأوروبي. ونحن
لذلك سعداء جداً خاصة وأن عدداً من الزملاء المتميزين في مجال علم النفس الرياضي
نجحوا في نشر هذا الكتاب المميز الذي نقرؤه، نيابة عن شبكة التواصل الأوروبية،
أهنئ الكتاب وأشكرهم على توصيل المعارف أقرب ما يمكن إلى الطلاب الذين
يعدون أنفسهم للعمل المهني في مجال التربية البدنية. كما نشكر أيضاً الاتحاد الأوروبي
لعلم النفس الرياضي لإتاحة الفرصة لنا لتقديم هذه المبادرة، ولدينا استعداد للعب
الدور كسفراء لهذه الطبعة، ولدينا قناعة بأن الكثيرين سوف تكون لديهم الرغبة في
اقتناء هذا المرجع في مكتباتهم.

د. والتير توكارسكي

رئيس شبكة التواصل وعلوم الرياضة، والتربية، والخدمات

مقدمة المترجم

على الرغم من كثرة المطبوعات التي تلقي بها المطابع العربية في علم النفس والتدريب الرياضي، إلا أن معظمها يركز على الجانب النظري لعلم النفس الرياضي ويفتقر للجانب التطبيقي خاصة في ما يتعلق بالعمل اليومي لمعلمي التربية البدنية، ناهيك عن أن الجانب التطبيقي لعلم النفس الرياضي بالرغم من ندرته يهتم فقط بالمواقف التنافسية والتدريبية على مستوى رياضيي النخبة.

ونظراً لافتقار المكتبة العربية للمراجع والكتب المتخصصة الهادفة إلى سد الفجوة بين الإطار النظري والتطبيقي، في مجال التربية البدنية وعلم النفس الرياضي والتي تعزز الانفعالات الإيجابية للمشاركين ذات العلاقة بدرس التربية البدنية والنشاط البدني وإيجاد مناخ تحفيزي ملائم لهم.

وخلافاً للعديد من الكتب الدراسية العامة في علم النفس الرياضي والمتوفرة حالياً في المكتبات العربية، يرتبط هذا الكتاب بشكل مباشر بحقل التربية البدنية ويقدم لمعلمي التربية البدنية والنشاط الرياضي الأدوات العملية والذي بدوره يدعم قيمة العمل التربوي الذي يقومون به.

سوف يكون هذا الكتاب مفيداً لجميع المختصين في علوم الرياضة والنشاط الحركي سواء كانوا معلمي تربية بدنية أو متخصصين في المناهج الدراسية، أو التربية الصحية، أو المدربين وأخصائي اللياقة الذين يشاركون في الرياضات الشبابية والأكاديميات على حدٍ سواء،

ويفسر هذا الكتاب والذي تم مراجعته من قبل نخبة من اساتذة علم النفس الرياضي ومن لديهم خبرة في التربية البدنية على مستوى العالم، أيضاً وبشكل مبسط النظريات والتوجيهات الإرشادية للأفراد المعنيين على فهم أفضل لكل من أهمية التربية البدنية على صحة الأطفال والرفاه النفسي على حد سواء وأهمية ارتباط علاقة العوامل النفسية في تحويل طريق وضع درس التربية البدنية موضع التنفيذ، والذي بدوره شجع على ترجمته لأثراء المكتبة العربية.

آمل أن يزيد هذا الكتاب من اهتمام معلمي التربية البدنية في علم النفس وأيضاً ويشجع الاخصائيون في علم النفس الرياضي على الاستمرار في دراسة مجال التربية البدنية. ختاماً أقدم الشكر والتقدير لمركز الترجمة بجامعة الملك سعود لتبنيه ودعمه للمشروع وحصوله على موافقة النشر الأصلي باللغة الإنجليزية. سائلاً الله أن ينفع به الجميع.

المترجم

تقديم

بالرغم من أن مناهج التربية البدنية في الدول الأوروبية تعكس الاحتياجات التربوية لكل مجتمع، فالتوجه نحو العولمة وتطور الاتحاد الأوروبي، يسهمان في الدعم القوي لزيادة التعاون بين المؤسسات التربوية داخل وخارج أوروبا، خاصة وأن مناهج التربية البدنية تم تطويرها مؤخراً في نفس الاتجاه تقريباً.

تم تنظيم هذا الكتاب حول معظم الأهداف المتعارف عليها لمنهج التربية البدنية لأنظمة المدارس في أوروبا، فبالرغم من الاختلافات العديدة الموجودة في يومنا هذا في منهج التربية البدنية في كل أنحاء أوروبا، إلا أننا نجد العديد من أوجه الشبه، فبالإضافة إلى المهارات الحركية، واللياقة البدنية، والتربية الصحية، تولى مناهج معظم الدول الأوروبية أهمية متزايدة لتطوير مهارات الحياة للأطفال مثل: إدراك الذات، والمهارات الانفعالية الاجتماعية.

إن التركيز العام للتربية البدنية ثنائي الأبعاد: التربية وتعليم الأنشطة البدنية من خلال الأنشطة البدنية، كلاً من هذه الأهداف العامة ينبغي الالتزام بها من قبل المختصين في التربية البدنية، كتحدٍ لفهم ضبط سلوك الأفراد وآلية تغيير هذا السلوك. ويمكن تقديم الكثير من البنية المعرفية في الرياضة وعلم نفس التمرينات من خلال العديد من الأنشطة

البحثية والنظرية والتطبيقية، والمنعكسة في زيادة أعداد المختصين في الميدان. والعديد من البرامج التربوية الجديدة مثل برامج للماجستير الأوروبي لعلم نفس الرياضة والتمرينات، والذي تم بناؤها من أجل تحسين معرفة المختصين، وتأسيس المجلات العلمية الجديدة، مثل علم نفس الرياضة والتمرينات، وزيادة وتنوع أعداد الناشرين في المجلات العلمية، ناهيك عن تشدد معايير القبول الحاصل في النشر الذي يعكس زيادة الاهتمام بالمعرفة الميدانية بالسلوك الإنساني في المجالات المختلفة للأنشطة البدنية متضمنة التربية البدنية.

يعد تعزيز النشاط البدني كأسلوب حياة تحدياً حقيقياً للتربية البدنية في المجتمعات الأوروبية. وفي يومنا هذا هناك كم هائل من الدلائل التي تشير إلى الفوائد الصحية للنشاط البدني. إن تحسين الأنشطة البدنية هدف رئيس للتربية البدنية في جميع أنظمة المدارس للدول الأوروبية. ركزت العديد من التدخلات على تعزيز الصحة وزيادة النشاط البدني لمختلف الفئات المستهدفة، وقدمت البحوث التجريبية دعماً غير واضح لمساعي هذه البرامج، عند محاولة إحداث تغيرات في آليات السلوك النفسي للأفراد، على المشكلة التي نواجهها وهي أن ما قد يحفز فرداً ما، قد لا يكون له تأثير على فرد آخر.

يعمل معلمو التربية البدنية مع التلاميذ في مستويات مختلفة مبتدئاً بمرحلة ما قبل المدرسة ومروراً بالمرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وصلات الألعاب إلى مراحل تعليمية متقدمة على المستوى الرياضي التخصصي، والذي بدوره يمثل تحدياً لفهم السلوك الأساسي والآليات التي تكون خلف هذا السلوك على نطاق واسع. ينبغي أن يكون النشاط البدني بالنسبة للأطفال والصغار هدفاً في حد ذاته، فليس لدى الأطفال الصغار رغبة في الاستمرار والمشاركة في أنشطة ليست محفزة ذاتياً. وبالرغم من امتلاك المراهقين الشباب والبالغين أسباباً خارجية متعددة للمشاركة في الأنشطة البدنية مع تقدمهم في العمر، ما تزال العوامل الداخلية محددة لسلوك المشاركة.

تبدو مناهج التربية البدنية في العديد من الدول والمجتمعات الأوروبية من النظرة الأولى غير متشابهة. حيث يعكس التنوع في مناهج المدارس اختلاف القيم والثقافة بين الأفراد والمناطق في أوروبا. مع ذلك مناهج التربية البدنية في يومنا هذا في جميع أنحاء أوروبا، وبالرغم من العديد من الاختلافات، تحتوي على أوجه شبه أساسية متصلة بجذور وتطورات مستمرة تنعكس في المفاهيم والمصطلحات المستخدمة لمناقشة مواضيع التربية البدنية. وفي السنوات الماضية، أظهر الاتحاد الأوروبي اتجاهاً متزايداً لوضع أهداف مشتركة في مناهج وسياسات النظام التعليمي، وبرامج تقييم المدارس الدولية مثل البرنامج الدولي للتلاميذ (PISA, at www.Pisa.oecd.org), أظهر ممارسات ذات فاعلية في السياسات التعليمية لبعض الدول. وتم توجيه مثل هذه البرامج بشكل مباشر لتطوير التربية البدنية في دول أخرى بشكل أدى إلى زيادة أوجه الشبه بين مناهج التربية البدنية في جميع أنحاء أوروبا.

إن تردد بعض الدول الأوروبية نحو الاتجاه لتغيير الاتحاد الأوروبي إلى الولايات المتحدة الأوروبية، يعكس رغبة أهمية أوجه الشبه والاختلاف التي لا يمكن إنكارها مع الدول الأوروبية الأخرى، ويتم توضيح هذه الاختلافات في أحد شعارات الاتحاد الأوروبي (لتكون أوروبياً عليك أن تكون مختلفاً) إشارة لثراء التنوع في الشعوب والثقافة ونظم التعليم. كتابة النسخة الثانية من هذا الكتاب تم تنظيمها حول أهداف المناهج المتعارف عليها والموجودة في دول الاتحاد الأوروبي، والذي يعتبر قراراً عملياً يسمح بعرض المفاهيم والأمثلة النفسية لشريحة عريضة من القراء داخل وخارج أوروبا. قد يكون من المفيد النظر إلى الكيفية التي يتم بها وضع المناهج الدراسية وما الذي يؤثر على الشكل المتخذ للمنهج. حيث يحاول صانعو سياسات التعليم في كل بلد تحديد الفلسفة التعليمية الخاصة بهم، ويتم ذلك من خلال التفكير المنهجي

والمداورات الخاصة التي تعكس المسلمات الأساسية لأفراد كل مجتمع. ويعتمد صانعو السياسات في هذه العملية على معايير وتوقعات بلدانهم. ومثل هذه المناهج تكتب كتعبير للمفاهيم التربوية، سواء أكان ذلك على المستوى الوطني أو المنطقة أو المدرسة أو على مستوى المعلم داخل الفصل. ويوجه المنهج في كل مستوى تخطيط الحصص وتطبيقها ووصف الأهداف، الوسائل والمحتوى المستخدم لإنتاج التعلم المرغوب. وكلما اقترب الفرد للصف الدراسي كان المنهج أكثر صفاءً وتطبيقاً، فالمنهج يصمم لإحداث تفاعل تربوي بين المعلم والتلاميذ، لذا تعتبر ثقافة المجتمع في السياق الذي يتم فيه هذا التفاعل شريكاً في تحديد العمل وتطبيق المنهج.

إن الدول والثقافات المتعددة المكونة لأوروبا لها معايير وتوقعات تربوية مختلفة. وكذلك نجد أن التفاعل بين المعلم والتلاميذ يختلف من بلد إلى آخر. السؤال المطروح هو كيف يمكن أن يكون لهذه الدول المختلفة أهداف أساسية مشتركة في منهج التربية البدنية؟ تعود أصول مناهج التربية البدنية الأوروبية إلى ألمانيا والألعاب السويدية والرياضات الإنجليزية. وبالرغم من الوعي بحقيقة أن ما يُسمّى جديداً في دولة ما قد يعد تقليدياً في دولة أخرى، إلا أننا نعتقد في وقتنا الحاضر، أن معظم مناهج الدول الأوروبية تضع أهمية كبيرة على تطوير إدراك الذات والمهارات الاجتماعية للتلاميذ، حيث تعتبر الحركة والتمرينات وسيلة مناسبة لتحقيق هذه الأهداف الجديدة.

هذان الهدفان الجديان، إدراك الذات والمهارات الاجتماعية ليسا هدفين بديلين ولكنها مكملان لأهداف التربية البدنية التقليدية، وهما، التطور الحركي واللياقة البدنية والصحية. أيضاً هذا لا يعني افتراضاً أن الأهداف التقليدية سوف تحصل على اهتمام أقل نتيجة لذلك. بالطبع ما يزال هناك اختلافات مهمة في مناهج التربية البدنية بين الدول. حيث نعتز بالاختلافات الموجودة في التوجهات بين

المراحل والتي تتراوح بين الفلسفية إلى الوصفية أو المحافظة إلى النقدية. الاختلاف التاريخي والتراث الثقافي للتربية البدنية بارز داخل وبين الدول في شرق وغرب أوروبا. هناك اختلاف المصطلحات التي تعكس الاختلافات الفلسفية والثقافية مثل الرياضة والتمرينات والتربية البدنية والتربية الحركية.

أهداف النشاط البدني في أوروبا

على الرغم من أهمية الاختلافات الموجودة بين كل الدول الأوروبية، تم تطوير مناهج التربية البدنية المدرسية لجميع الدول الأوروبية بشكل يزيد أو ينقص حول أربع نقاط رئيسية، اثنتان من هذه النقاط موجّهتان نحو الجوانب البدنية والاثنتان الأخريان نحو تحقيق الأهداف النفسية. إن وظيفة التربية البدنية في كل الدول الأوروبية بشكل عام، هي إنتاج أفراد أصحاء سعداء لديهم القدرة على استخدام أبدانهم كأداة لتحقيق الذات في جوانب الحياة المختلفة، متضمنة العمل والترويح. فالأنشطة البدنية التي تم تصميمها بهدف التأثير المباشر على البدن ووظائفه هي النمو الحركي واللياقة البدنية والصحية. أهداف المنهج التي يتم تصميمها للتأثير على الوظائف الشخصية والاجتماعية هي نمو إدراك الذات والمهارات الاجتماعية الإيجابية.

مصطلح التربية البدنية، (تطور حديث آخر وشائع بين مختلف الدول الأوروبية)، والذي يلاقي قبولاً عاماً كأكثر المصطلحات ملاءمة للمفاهيم التي تم ذكرها سابقاً. ويتضمن مصطلح التربية البدنية بل ويتجاوز المفاهيم التقليدية المتحفظة للتمارين البدنية والتربية الحركية، إلى مفاهيم أوسع وأكثر حداثة للتربية الشخصية من خلال الحركة والتمرينات.

جدول (١ ب) ، الأهداف الأساسية للمنهج في الدول الأوروبية

النمو الاجتماعي	إدراك الذات الإيجابي	الكفاية النفس - حركية	الصحة واللياقة البدنية والسلامة	
التعرف على السلوك المقبول في ظل المعايير المعاصرة	امتلاك معرفة عملية في كيفية تحسين تقدير الذات	التعرف على العناصر الأساسية لكفاءة الأداء	التعرف على المبادئ التي تسهم في تحسين اللياقة البدنية كجزء من نمط الحياة الصحية	المعلومات (المعارف)
إظهار سلوك مقبول انفعالياً واجتماعياً في الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب	إظهار تقدير الذات والدوافع الداخلية في الأنشطة البدنية	إظهار مجموعة متنوعة من المهارات الرياضية الخاصة والحركات التعبيرية	إظهار مستوى مقبول من التحمل واللياقة البدنية	المهارة (السلوكيات)
إظهار الاحترام والتقدير للفروق الفردية	إظهار التقدير للقدرات البدنية والانفعالية والرغبة في تحسين مستوى تقدير الذات	إظهار التقدير لبراعة الحركة والإبداع في مجال الرياضة والألعاب	إظهار تقدير لدور اللياقة البدنية كعنصر من عناصر الجودة العالية للحياة	الاتجاهات (الانفعالات)

تطوير منهج التربية البدنية في أوروبا لم يتم بشكل مستقل عن مثيله في دول أمريكا الشمالية وبشكل محدد الولايات المتحدة الأمريكية، بالرغم من تغير هذه

العلاقة عبر السنين. ومنذ بداية القرن العشرين يسيطر على طريقة تقديم التربية البدنية في أوروبا، الكيفية التي يتم بها دراسة وتعليم التربية البدنية في الولايات المتحدة. بعد الحرب العالمية الثانية تم مراجعة رؤية ونظام التعليم في الولايات المتحدة من وجهة نظر ممارسات أوروبية. مقارنة الكتب المدرسية الكلاسيكية للتربية البدنية في الولايات المتحدة بأوروبا، يكشف عن التشابه الواضح، مثله مثل النظر لدروس التربية البدنية النمطية في معظم الدول والولايات في قارتي أوروبا وأمريكا، بل يؤكد الواقع إلى امتداد هذا التشابه إلى أهداف المنهج الأساسية.

إحدى المنافع الرئيسة لاستخدام الأهداف الأربعة للمنهج لهيكل هذا الكتاب هو توافقها مع الهيكل التقليدي للأهداف التعليمية، خاصة وأن معظم معلمي التربية البدنية كما هو معروف يتبعون الأهداف المعرفية والنفس حركية والانفعالية، داخل كل من المجموعات الأربع ثلاثة أهداف فرعية يمكن صياغتها بسهولة بعبارات معرفية ووجدانية ومهارية انظر الجدول (1.ب).

هيكل هذا الكتاب

أوجه الشبه الموجودة عبر أوروبا وكما هو في الولايات المتحدة وكندا وأستراليا يزودنا بهيكل هذا الكتاب والذي يحتوي على أربعة أجزاء تنبع بشكل مباشر من مجموعة الأهداف الأربع المتعارف عليها في أهداف المنهج الأوروبي، عنوان الكتاب هو "علم نفس معلم التربية البدنية" التركيز على التلاميذ ويعكس نظرة التركيز على تعلم التلميذ كتوجه. يعزز الجزء الأول استمرار الصحة واللياقة البدنية من خلال تكريس النشاط البدني وتطويره كجزء من أسلوب الحياة الصحية الآمنة. ومدخل هذا الجزء للياقة البدنية والصحة الدائمة من خلال نظريتين من نظريات الدافعية المنشورة: هما بيئة

ض

علم نفس معلمي التربية البدنية

الدافعية، ووضع الأهداف. ترتبط النظرة الثالثة للتربية البدنية بالانفعالات، وتحديدًا إدراك الفرد للقلق. في هذا الكتاب تم تعريف اللياقة البدنية بشكل موسع أكثر من زيادة النشاط البدني أو قياسه باختبارات اللياقة البدنية. تتضمن اللياقة البدنية دمج اللياقة البدنية كجزء من أسلوب الحياة بالأهداف الشخصية لحياة الفرد، وإدراك الذات وهويتها. تلعب العوامل التي تحسن دافعية التلاميذ نحو النشاط البدني دوراً مهماً، لذا يعكس الجزء الأول المفاهيم مثل الدوافع الذاتية والتوجه الهديفي ومناخ الدافعية.

يعزز الجزء الثاني المهارات الاجتماعية للحياة، من خلال العمل على تنمية المهارات الاجتماعية، والتي تعد هدفاً أساسياً لمناهج التربية البدنية بحد ذاتها، خاصة وأن الحياة المعاصرة تضع قيمة لقدرات الأفراد للارتباط بالآخرين والعمل بفاعلية مع الجماعة. يناقش هذا الجزء القيم الاجتماعية المرتبطة بقضايا مثل كيف يتعلم التلاميذ السلوك كأعضاء في الفصل، ما الذي يتوقعه المعلم بالنسبة لنمو تلاميذ الفصل؟ كيف يستطيع المعلم الفهم والتعامل مع الانحرافات السلوكية العدوانية للتلاميذ، كيف يجيد المعلم الاتصال الفاعل مع التلاميذ، نوعية العلاقة بين المعلم والتلاميذ إضافة إلى نوعية العلاقة بين التلاميذ بعضهم مع البعض الآخر والتي تؤثر بشكل فاعل على التعلم. فتعليم التلاميذ طرقاً جديدة للعمل بفاعلية في جماعات والتعامل مع الصراعات والتوترات، يعد نقطة هامة للنجاح في التربية البدنية والحياة بشكل عام.

يعزز الجزء الثالث مفهوم الذات والمهارات المعرفية، ويتعامل مع مخرجات التربية البدنية النفسية، متضمنة تنمية إدراك الذات الإيجابي من خلال النشاط البدني. ويهدف الجزء الثالث إلى إظهار كيفية تأثير التربية البدنية على الجوانب المختلفة للذات والمهارات المعرفية، إضافة إلى الكيفية التي يستطيع المعلم من خلالها تعزيز مفهوم الذات والمهارات المعرفية عن طريق التربية البدنية.

إن مستوى ديناميكية التفاعل بين المعلم والتلميذ إضافة إلى التفاعل بين التلاميذ بعضهم مع بعض يُنتج العديد من المخرجات النفسية الاجتماعية الإيجابية. فمعرفة الفرد لذاته وما الذي يعتقدّه الآخرون، وكيفية العمل مع الجماعة، أو التعرف على طريقة التكيف مع المواقف المختلفة تعتبر مظاهر للذات يمكن التأثير عليها من خلال التمرينات والرياضة. ويرتبط هذا الهدف بالأهداف الأخرى لتنمية اللياقة البدنية والحركية. من خلال التدريب على المهارات واللياقة في المجموعة، يدرك التلاميذ النجاح والفشل، حيث يحاول التلاميذ تعلم هذه الخبرات والبحث عن التفسير. فالتلاميذ يقيّمون إدراكهم لقدراتهم وطاقاتهم وتقدمهم بشكل مستمر، ناهيك عن إدراكهم لتقييم الآخرين وإطلاق الأحكام على قدراتهم.

يعزز الجزء الرابع المهارات الحركية للحياة، حيث يركز على الكفاية الحركية والأداء الذي تم تعريفه بشكل موسع أكثر من تعليم وتعلم المهارات الرياضية والأداء التكنيكي والخططي. فهو يعكس بشكل جوهري المعلومات النوعية والكمية المطلوبة، مع الأخذ في الاعتبار صعوبة المهمة والاستراتيجيات المتعلمة. والذي يعني وضع التمرينات والأداء الحركي في سياقه الملائم، مع الأخذ في الاعتبار صعوبة اكتساب المهارة والتوافق الحركي وإدراك الكفاية. ويعد تعليم المهارات الحركية مهمة رئيسة لمعلمي التربية البدنية، والتي لا تتضمن تعليم المهارات الرياضية فقط، بل تشمل أيضاً المهارات الحركية الأساسية للحياة، مثل التحكم العام في الجسم والتوافق والمهارات الانتقالية والتوازن والرشاقة والقدرة على التكيف. بشكل عام من الممكن أن يستمر تعليم المهارات الحركية عبر مراحل الحياة المختلفة من مرحلة ما قبل المدرسة إلى مرحلة الشيخوخة.

جارمو ليكونين ويافيس فاندين أيويل

نبذة عن المحربين

الدكتور يارمو ليوكونن ، أستاذ علوم التربية الرياضية في جامعة جيفاسكيلا، فنلندا، ونائب رئيس قسم علوم الرياضة، ومسؤول عن برنامج الأبحاث لطلاب الدكتوراه. وكان عضواً في مجلس إدارة الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (FEPSAC) من عام ١٩٩١ إلى عام ٢٠٠٣. حالياً رئيس الجمعية الفنلندية لعلم النفس الرياضي ويعمل كمستشار نفسي للعديد من الفرق الرياضية الوطنية الفنلندية. وتتضمن اهتماماته البحثية الرئيسة مناخ الدافعية في درس التربية البدنية والرياضة، والمحددات النفسية والاجتماعية للنشاط البدني، والنشاط البدني والصحة النفسية.

الدكتور إيف فاندن أيويل ، هو أستاذ علم النفس الفخري في جامعة لوفين الكاثوليكية في بلجيكا. منذ عام ١٩٨٠، درس علم النفس لطلاب التربية البدنية وعلم النفس، وكان البلجيكي المشارك في تنسيق برنامج الماجستير الأوروبي لعلم النفس الرياضي والتمرينات. رأس الجمعية البلجيكية لعلم النفس الرياضي وأيضاً كان عضواً في مجلس إدارة الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (FEPSAC) من عام ١٩٩١ إلى عام ١٩٩٩. وقد قام بنشر العديد من المواضيع في الرياضة والتمرينات

وعلم النفس، متضمنة تعزيز النشاط البدني في الكبار غير النشطاء، شخصية الأداء العالي النخبة، ضعف الأداء مقابل الأداء الأمثل لرياضيي النخبة، واصدار الحكم المتحيز في مجال الرياضة الجمالية القائم على التقييم الشخصي للجنة من القضاة.

الدكتورة بياتريكس فيريجكين، أستاذة ورئيسة برنامج علوم الحركة في الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا. لديها خلفية رسمية في علم النفس التجريبي وعلم نفس النمو وعلوم حركة، وهي تغطي مجموعة واسعة من الموضوعات البحثية بما في ذلك اكتساب المهارات الحركية المعقدة، وديناميات تنسيق الحركة والتوازن والمشي عند الأطفال وكبار السن، والتغيرات في السيطرة على القوة مع تقدم العمر. تشغل حاليا منصب رئيسة مجلس دول شمال أوروبا للتعليم العالي في العلوم الرياضية، وتعمل في هيئات تحرير سلوك وتطور الأطفال والرضع وتنمية الأطفال.

الدكتورة دوروثي ألفيرمان، أستاذة علم النفس الرياضي والتمرينات في جامعة لايبزيغ، ألمانيا. وهي نائبة سابقة لرئيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، ومنذ عام ٢٠٠٤، كانت رئيساً مشاركاً في تحرير مجلة علم النفس الرياضي والتمرينات والمجلة الرسمية للاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (FEPSAC). وتتضمن أبحاثها في مواضيع التحولات المهنية ونهاية الخدمة، مفهوم الذات البدني، التفاعل بين المدرب والرياضي ودور الجنسين والهوية الجنسية.

نبذة عن المحررين

ج ج

الدكتور يانيس ثيودوراكيس، أستاذ علم النفس الرياضي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ثيساليا، اليونانية. انتخب عضواً في مجلس إدارة الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي (FEPSAC) من الفترة ١٩٩٩-٢٠٠٣، رأس القسم والجمعية اليونانية لعلم النفس الرياضي، وهو حالياً في هيئة تحرير مجلة علم النفس الرياضي والتمرينات ومحرر في مجلة أنكويريس للرياضة والتربية البدنية. قام بنشر ستة كتب، وأكثر من ١٥٠ مقالة في المجلات اليونانية والدولية التي تغطي مواضيع مثل وضع الأهداف، والتحدث الذاتي، والاتجاهات وعلاقته بالسلوك، وإعادة تأهيل الإصابات والصحة النفسية.

المحتويات

هـ	تمهيد
ط	شكر وتقدير
م	رسائل
ف	مقدمة المترجم
ق	تقديم
أ	نبذة عن المحررين
١	الباب الأول: تعزيز استمرار الصحة واللياقة البدنية مدى الحياة
٥	الفصل الأول: إنشاء مناخ الدافعية الإيجابي في التربية البدنية:
٩	علاقات مناخات الدافعية
١١	التدخل ومناخ الدافعية
١٦	الطرق العملية لبناء مناخ الدافعية الإيجابي
٢٩	الملخص
٣٢	أهم المصطلحات
٣٩	الفصل الثاني: صياغة الأهداف في درس التربية البدنية:

٤٠.....	نظرية صياغة الأهداف
٤٢.....	عمليات تصميم صياغة الأهداف في بيئة التربية البدنية
٥٣.....	أمثلة من صياغة الأهداف في فصول درس التربية البدنية
٦٦.....	الملخص
٦٧.....	أهم المصطلحات
٧١.....	الفصل الثالث: قياس مناخ الدافعية المدركة في التربية البدنية:
٧١.....	الاختيار ما بين المقاييس المتاحة
٧٨.....	مبدأ التكافؤ
٨٢.....	مقاييس تقدير مناخ الدافعية الموصى بها
٨٢.....	مبدأ الصدق
٨٩.....	مبدأ الثبات
٩٠.....	التحقق من صدق وثبات اثنان من مقاييس مناخات الدافعية
٩٤.....	النتائج المدعمة لصدق المقاييس
١٠٨.....	النتائج المدعمة لثبات القياس
١٠٩.....	الملخص
١١١.....	أهم المصطلحات
١١٧.....	الفصل الرابع: خبرات حالة القلق في التربية البدنية:
١١٨.....	تفهم القلق
١٣٣.....	قياس حالة القلق في التربية البدنية
١٤٢.....	التوصيات التطبيقية
١٤٤.....	الملخص

أهم المصطلحات	١٤٦
الباب الثاني: تعزيز المهارات الاجتماعية لمدى الحياة:	١٤٩
الفصل الخامس: التعلم الاجتماعي والانفعالي في التربية البدنية:	١٥٥
المهارات الاجتماعية و الانفعالية، والكفايات والتعلم	١٥٦
التوجهات التطبيقية	١٥٩
الملخص	١٦٥
أهم المصطلحات	١٦٧
الفصل السادس: تسهيل السلوك الاجتماعي المرغوب في درس التربية البدنية:	١٧١
لماذا يتم تسهيل السلوك الاجتماعي المرغوب؟	١٧٢
عناصر السلوك الاجتماعي المرغوب	١٧٣
السلوك الاجتماعي المرغوب والسلوك الأخلاقي	١٧٥
الارتباط النفسي للسلوك الاجتماعي المرغوب	١٧٦
تعزيز السلوك الاجتماعي المرغوب في درس التربية البدنية	١٧٧
البناء الاجتماعي للفصل	١٧٨
تدريس في السلوك الاجتماعي المرغوب	١٨٤
توجه الإتيقان في مناخ الدافعية	١٩٣
تطبيقات في رياضة الشباب	١٩٧
توصيات للمعلمين والمدرسين	١٩٨
الملخص	٢٠٠
أهم المصطلحات	٢٠٢
الفصل السابع: تطوير الجماعة في درس التربية البدنية:	٢٠٥

٢٠٧.....	الخلفية النظرية لديناميكية الجماعة
٢٢٥.....	إدارة الجماعة خلال تطويرها
٢٤١.....	أغراض النموذج
٢٤٣.....	الملخص
٢٤٤.....	أهم المصطلحات
٢٤٧.....	الباب الثالث: تعزيز مفهوم الذات والمهارات المعرفية
٢٥١.....	الفصل الثامن: تعزيز مفهوم الذات السليم:
٢٥٣.....	ما مفهوم الذات
٢٥٤.....	تكوين وتطور مفهوم الذات
٢٦٠.....	الذات البدنية: التكوين والقياس
٢٦٣.....	الرياضة والتمارين، ومفهوم الذات البدني: التأثير التبادلي
٢٦٩.....	تطوير مفهوم الذات البدنية في البالغين: دراسة مستعرضة
٢٧٨.....	كيفية اكتساب مفهوم الذات؟
٢٨٠.....	كيفية تحسين مفهوم الذات من خلال درس التربية البدنية
٢٨١.....	الملخص
٢٨٤.....	أهم المصطلحات
	الفصل التاسع: تنظيم الذات وإستراتيجية التعلم: دور المعتقدات الدافعية وبيئة التعلم
٢٨٩.....	في التربية البدنية:
٢٩٢.....	إدراج التطور المستمر للمشاركة في الأنشطة البدنية
٢٩٧.....	تعلم تنظيم الذات
٣٠٣.....	طبيعة دورة تنظيم الذات

المحتويات

ط

مستويات تطور تنظيم الذات	٣٠٦
الإطار النظري لتنظيم الذات	٣٠٨
تحديد البيئة التعليمية	٣١٢
إدراك مناخ الدافعية	٣١٤
معتقدات الدافعية	٣١٤
الأهداف	٣١٥
المعتقدات والمناخ وتنظيم الذات في التربية البدنية	٣٢٠
التوجه نحو تحقيق أهداف وتنظيم الذات	٣٢٢
النظريات الضمنية للقدررة وتنظيم الذات	٣٢٥
مناخ الدافعية وتكيف تنظيم الذات	٣٢٦
دروس من البحوث	٣٣١
تطبيقات للتدريس	٣٣٦
الاستخلاصات	٣٣٩
الملخص	٣٤٣
أهم المصطلحات	٣٤٥
الفصل العاشر: التعليم بالأسلوب المتعدد التخصصات والأهداف المتعددة، ومفهوم الذات:	٣٥٧
النموذج المتعدد الأبعاد للتوجه الهديفي	٣٦٠
المشاركون	٣٦٧
القياسات	٣٦٨
الإجراءات	٣٦٩

٣٩٠.....	التنظيم
٣٩٣.....	النتائج
٣٩٧.....	المناقشة
٣٩٩.....	الملخص
٤٠١.....	أهم المصطلحات
٤٠٧.....	الباب الرابع: تعزيز المهارات الحركية مدى الحياة
٤١٣.....	الفصل الحادي عشر: تعزيز التعلم الحركي للأطفال الصغار من خلال الساحات الطبيعية
٤١٤.....	أهمية التعلم الحركي للأطفال الصغار
٤١٦.....	القدرات الحركية في الأطفال الصغار
٤١٩.....	التعلم من خلال الساحات الطبيعية
٤٢٤.....	بيئات التعلم
٤٢٥.....	تعزيز المهارات الحركية من خلال البيئة الخارجية
٤٣١.....	التكوينات البسيطة الخارجية لتعزيز المهارات الأساسية
٤٣٣.....	تعزيز المهارات الحركية من خلال البيئة الداخلية
٤٤٠.....	مقارنة بين بيئة التعلم الداخلي والخارجي
٤٤١.....	انعكاسات
٤٤٢.....	الملخص
٤٤٤.....	أهم المصطلحات
٤٤٩.....	الفصل الثاني عشر: تعزيز المهارات الحركية لأطفال المدارس والبالغين:
٤٥٣.....	التوازن بين الاستقرار والمرونة
٤٦٣.....	التعامل مع التعقيدات

المحتويات

كك

الاستكشاف مقابل الفرض	٤٧١
الملخص	٤٨٠
أهم المصطلحات	٤٨٢
الفصل الثالث عشر: التحكم البصري الحركي لاكتساب المهارات:	٤٨٧
المنظور النظري	٤٩٠
درجات الحرية للإدراك الحسي والتعلم	٤٩٩
أمثلة لتقييد وتحرير درجات الحرية للإدراك الحسي	٥٠١
آثار التطبيقات لدرس التربية البدنية	٥١٢
الملخص	٥١٨
أهم المصطلحات	٥٢٤
الفصل الرابع عشر: التعلم الحركي وفق الأساسيات:	٥٢٩
مبادئ التعليم الحركي القائم على الأساسيات	٥٣٢
مفاهيم التعليم الحركي القائم على الأساسيات	٥٣٣
مفاهيم التعلم الحركي القائم على الأساسيات	٥٣٨
أهداف التعلم الحركي القائم على الأساسيات	٥٤٥
الخصائص المميزة للتعليم الحركي القائم على الأساسيات	٥٤٧
الملخص	٥٥٩
أهم المصطلحات	٥٦٠
الخاتمة	٥٦٥
الملحق	٥٧٣
كشاف الموضوعات	٥٧٩