

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا /الدكتوراه

**سيكولوجية الحركة وفن الإخراج و الآليات الحديثة لإدارة البيئات
الحركية في درس التربية البدنية عبر المراحل التعليمية**

اعداد

أ.د نجلاء عباس الزهيري

٢٠٢٦-٢٠٢٧

اليات الاخراج الحديثة لدرس التربية البدنية

تعد التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في بناء الإنسان المعاصر بمفهومه الشامل (الجسدي، العقلي، والنفس-اجتماعي) حيث أصبح درس التربية البدنية في ضوء الاتجاهات التربوية الحديثة عبارة عن منظومة حركية هندسية تتطلب تخطيطاً دقيقاً وفناً متقدماً في الإخراج الميداني. إن سيكولوجية الحركة تعني فهم الدوافع النفسية، والخصائص التنموية، والاحتياجات الفسيولوجية لكل مرحلة عمرية وتوظيفها لجعل الحركة مصدراً للتعلم والبهجة أما فن الإخراج الميداني ، فهو القدرة التنفيذية للمعلم على تحويل السطور المكتوبة في دفاتر التحضير او ما يعرف بدفاتر الخطط إلى واقع حي، ديناميكي، وآمن على أرض الملعب، مستغلاً في ذلك الزمان، والمكان، والأدوات، والإمكانات الرقمية المتاحة. ويختلف التشريح الميداني لآليات إخراج درس التربية البدنية الحديث، وإدارة بيئته الحركية عبر المراحل التعليمية المختلفة (الابتدائية، المتوسطة، الإعدادية، والجامعية) ولذا سنسلط الضوء في هذا الفصل على كل مرحلة من هذه المراحل وما تمتاز به

الإطار الفلسفي والتنفيذي للدرس الحديث والتحديات الميدانية وسبل التغلب عليها

انتقل الفكر التربوي الرياضي من التركيز على المهارة المعزولة إلى لتركيز على الطالب والحركة الشاملة اذن ان الهدف في الدرس ليس إنتاج أبطال أولمبيين بل غرس عادات صحية و حركية مستدامة وتطوير الوعي بالجسد، وبناء الذكاء الحركي والتكيف النفسي الا ان تحقيق ذلك في زمنا الراهن اصبح يواجه الكثير من المعوقات و التحديات الميدانية المعاصرة خاصة في دول العالم الثالث والدول النامية ولعدة اسباب منها:-

١- العزوف الرقمي حيث يواجه معلمو القرن الحادي والعشرين جيلاً ملتصقاً بالشاشات الافتراضية؛ لذا وجب تحويل الدرس إلى تجربة تفاعلية تفوق الألعاب الرقمية إثارة.

٢-كثافة الطلاب ومحدودية المساحات: فمع زيادة أعداد الطلاب، تبرز الحاجة إلى هندسة الفراغ مكانياً لتفادي الطوابير المملة والهدر الزمني.

٣- الفروق الفردية الحادة فوجود طالب يعاني من السمنة بجانب طالب متميز رياضياً في نفس الفصل يتطلب آليات إخراج مرنة تُشعر الجميع بالإنجاز.

الصياغة الإجرائية لأهداف الدرس (هرم الاهداف الثلاثي المتكامل)

لا يمكن للمخرج الحركي (المعلم) السيطرة على بيئته دون بوصلة أهداف مصاغة إجرائياً (سلوكياً) بحيث يمكن ملاحظتها وقياسها ميدانياً في نهاية الدرس وعلى هذا الاساس يتكون هرم الاهداف الثلاثة من الانواع الرئيسية للأهداف والاكثر اهمية في المجال التربوي بشكل عام و المجال الرياضي بشكل خاص والتي سنوضحها الان بشي من التفصيل

اولاً: اهداف المجال المعرفي

وهي الأهداف التعليمية التي تركز على الجوانب العقلية والفكرية لدى المتعلم. وتتمحور حول كيفية استقبال المعلومات و معالجتها و تخزينها، ومن ثم استدعائها وتطبيقها لإنتاج معرفة جديدة. ان هذا المجال يهتم بماذا يعرف المتعلم وكيف يفكر، ويبدأ من العمليات العقلية البسيطة مثل التذكر، ويتدرج حتى يصل إلى العمليات الأكثر تعقيداً مثل التحليل والتقييم والابتكار. وخير من وضع لنا هذا المجال هو المنظر التربوي بنجامين بلوم الذي يعتبر المرجع الأساسي والأشهر لتحديد مستويات أهداف المجال المعرفي، وهو مرتب بشكل هرمي متدرج من الأسفل (الأسهل) إلى الأعلى (الأعقد) وكما يلي:-

١-التذكر :-وهو القدرة على استرجاع وتذكر المعلومات، القوانين، أو المصطلحات (مثال: أن يذكر الطالب تاريخ اول العاب اولمبية).

٢-الفهم :- وهو القدرة على استيعاب وتفسير وشرح المعلومات وصياغتها بأسلوب المتعلم الخاص (مثال: أن يشرح الطالب مهارة الارسال بالكرة الطائرة).

٣-التطبيق:-وهو استخدام ما تم تعلمه من مفاهيم أو قوانين في مواقف جديدة وعملية (مثال: أن يقوم لطالب بأداء مهارة الارسال بالكرة الطائرة).

٤-التحليل :- وهو تفكيك المادة المعرفية إلى أجزائها ومكوناتها لمعرفة العلاقات بينها (مثال: أن يحدد الطالب أسباب وعوامل الفشل في عبور ارسال للشبكة).

٥- التقييم :- وهو القدرة على إصدار الأحكام واتخاذ القرارات بناءً على معايير محددة (مثال: أن ينقد الطالب اداء لاغب معين وفق التكنيك الصحيح).

٦- الابتكار :- تجميع الأجزاء معاً لإنتاج شيء جديد ومبتكر، وهو أعلى مستويات التفكير (مثال: أن يقوم الطالب بابتكار طريقة تدريب جديدة تسهل عملية اداء الارسال بالكرة الطائرة).

ثانياً :- المجال النفس حركي / المهاري

المجال النفس حركي المهاري هو الركيزة الثانية في مثلث الأهداف التعليمية (إلى جانب المجال المعرفي والمجال الوجداني). فإذا كان المجال المعرفي يهتم بـ ماذا يدور في العقل فإن المجال النفس حركي يركز على كيف تُترجم الأفكار والمعلومات إلى أداء عملي ملموس

ففي منظومة التعليم والتدريب الحديثة، لا يكفي أن يمتلك الإنسان المعرفة النظرية فقط، بل لا بد من تحويل تلك المعرفة إلى مهارة وتطبيق عملي يُرى بالعين. من هنا تبرز أهمية المجال النفس

حركي الذي يربط بين الجانب النفسي والأداء العضلي والجسدي (الحركي). إن تميّز الطبيب في الجراحة، أو مهندس البرمجيات في الكتابة السريعة على لوحة المفاتيح، أو الرياضي في تسجيل الأهداف، كلها تقع تحت مظلة هذا المجال الذي يحوّل العلم إلى صنعة وإتقان. ويعرف المجال النفس -حركي على أنه مجموعة الأهداف التعليمية والتدريبية التي تركز على تطوير المهارات الجسدية، الحركية، والتأزر العصبي العضلي لدى المتعلم. حيث يتطلب هذا المجال استخدام عضلات الجسم (الكبرى أو الدقيقة) وتنسيقها مع الحواس (كالنظر والسمع) لأداء مهمة عملية بكفاءة، وسرعة، ودقة، وبأقل جهد ممكن ولعل ابرز المنظرين في المجال التربوي الذي وضع مستويات هذا المجال هو سيمبسون وتندرج مستويات تصنيفه بالشكل التالي:-

١- الإدراك الحسي :- وهو استخدام الحواس لتقدير الموقف وتوجيه النشاط الحركي (مثال: أن يلاحظ المتدرب كيفية إمساك المدرب الكرة).

٢- الميل أو الاستعداد :- وهو التهيئة النفسية والجسدية والعقلية للقيام بالحركة (مثال: اتخاذ رياضي السباقات وضعية الانطلاق الصحيحة).

٣- الاستجابة الموجهة :- وهو محاولة أداء المهارة تحت إشراف وتوجيه، وتشمل التقليد والمحاولة والخطأ (مثال: أن يقلد الطالب خطوات الاداء الحركي خلف المعلم).

٤- آلية الأداء / الميكانيكية :- وهي المرحلة التي تصبح فيها الحركة مألوفاً، ويؤديها المتعلم بثقة وثبات نسبي (مثال: أداء مهارة الضرب الساحق بدون خوف من الخطأ).

٥- الاستجابة الظاهرية المعقدة :- وهو أداء الحركات المركبة بدقة وسرعة وبأقل جهد، وتظهر هنا ملامح الإتقان (مثال: أداء مهارة الضرب الساحق بأعلى درجات الإتقان).

٦- التكيف أو التعديل :- وهي القدرة على تعديل الحركات وتغييرها لتناسب المواقف الجديدة أو الطارئة (مثال: لاعب يؤدي مهارة خطرة ويتلافى في لحظة حرجة الخطأ الذي يعرضه للإصابة).

٧- الابتكار أو الأصالة :- وهي ابتكار حركات أو مهارات جديدة كلياً نتيجة الخبرة العالية (مثال: لاعب يبتكر طريقة تعلم جديد تسهل الاداء وتقتصد بالجهد والوقت).

ثالثاً:-المجال الوجداني / الانفعالي

المجال الوجداني العاطفي هو الضلع الثالث والأخير في مثلث الأهداف التعليمية (بجانب المعرفي والنفس حركي). وإذا كان المجال المعرفي يخاطب العقل والنفس حركي يوجه الجسد واليد فإن المجال الوجداني يتوجه مباشرة إلى القلب والوجدان حيث يوضح لنا هذا المجال انه لا يمكن للتعليم أن يحقق أهدافه السامية إذا ركز على حشو العقول بالمعلومات وتدريب الأيدي على المهارات مع إهمال بناء شخصية المتعلم وقيمه. إن الطبيب البارع الذي يفنر للامتنان والإنسانية، أو العالم الذكي الذي لا يملك أمانة علمية، هما نتاج تعليم أهمل الجانب الوجداني. من هنا تبرز أهمية هذا المجال، فهو المسؤول عن تشكيل هوية الإنسان، وضبط سلوكه، وتوجيه شغفه، وتنمية مهاراته العاطفية والاجتماعية ليكون عنصراً إيجابياً في مجتمعه. وقد

عرف المجال الوجداني على انه مجموعة الأهداف التعليمية والتربوية التي تركز على المشاعر، الانفعالات، الاتجاهات، القيم، وأوجه التقدير والميول لدى المتعلم. وعليه فان هذا المجال يهتم بـ ماذا يشعر المتعلم؟ وما هي القيم التي يؤمن بها ويتبناها في حياته ويتدرج من مجرد الانتباه البسيط لظاهرة ما، وصولاً إلى تبنيها كفلسفة ومنهج حياة ثابت وابرز منظر وضع مستويات هذا المجال هو المنظر التربوي كراثول حيث صنف المجال الوجداني الى خمس مستويات وهي :-

١-الاستقبال أو الانتباه :- وهو رغبة المتعلم في الاهتمام بظاهرة معينة أو مثير ما والالتفات إليه (مثال: أن يصغي الطالب باهتمام لحديث المعلم عن أهمية مهارة الاعداد بالكرة الطائرة).

٢- الاستجابة :- وهو التفاعل النشط والمشاركة الفعلية من قبل المتعلم، فلا يكتفي بالانتباه بل يتفاعل (مثال: أن يشارك الطالب في نقاش داخل الصف حول مهارة الاعداد بالكرة الطائرة).

٣-التقييم أو إعطاء قيمة :- وهو أن يرى المتعلم قيمة أو أهمية لشيء أو سلوك معين، فيبدأ بإظهار الالتزام والتقدير له (مثال: أن يُبدي الطالب تقديرًا كبيراً لجهود معلم الرياضة في تعليمه وفي المدرسة).

٤- التنظيم :- وهو تجميع القيم المختلفة معاً، وحل الصراعات بينها، والبدء في بناء نظام قيمي داخلي متكامل (مثال: أن يوازن الطالب بين وقت دراسته ووقت مشاركته في المشاركات الرياضية مرتباً أولوياته).

٥- التميز بنظام قيمي / تشكيل الذات :- وهو أعلى المستويات، حيث تصبح القيمة جزءاً لا يتجزأ من شخصية المتعلم وسلوكه الدائم ونظرته للحياة (مثال: أن يتعامل الرياضي بأمانة في كل تصرفاته داخل الملعب حتى تصبح صفة ملازمة له ويُعرف بها بين اللاعبين).

آلية التخطيط المسبق وهندسة الورقة التنفيذية

التخطيط هو نصف الإخراج. وورقة التحضير الحديثة ليست نصاً أدبياً بل خريطة عمليات تشمل مجموعة من الاجراءات وهي :

١- المعطيات اللوجستية والمربع الإداري

ويتضمن هذا المحور يتضمن تدوين عدد الطلاب بدقة، درجة الحرارة، نوع الملعب (مفتوح/مغلق)، وحصر كامل للأدوات (عدد الكرات، الأقماع، الشواخص، الساعات الحركية).

٢- منحني الحمل البدني والفسولوجي

وهنا يجب تخطيط الدرس بناءً على تدرج فسيولوجي دقيق لضربات القلب والجهد العضلي. يبدأ الحمل منخفضاً في الجزء الإداري، ويتصاعد تدريجياً في الإحماء، ويصل ذروته في الجزء التطبيقي والمباراة، ثم يهبط تدريجياً وبشكل مريح في جزء التهدئة. يمنع التخطيط العلمي وضع تمارين عالية الشدة فجأة دون تدرج.

٣- التخطيط البصري

تحتوي ورقة التحضير على رسومات ومخططات هندسية توضح:

أ - أماكن وضع الأقماع والشواخص.

ب- مسارات حركة الطلاب (أسهم متصلة للجري، وأسهم متقطعة للتمرير).

ج- توزيع محطات العمل لتسهيل الرؤية الخاطفة للمعلم أثناء الأداء الميداني دون الحاجة للقراءة المكتوبة.

أقسام الدرس بالتفصيل التنفيذي والزمني

يقسم الدرس إلى ثلاثة أقسام رئيسية تبدأ ب التمهيد وجذب الانتباه او ما يعرف بالقسم الاعدادي لمراجعة المكتسبات السابقة وتهيئة الأذهان، ثم القسم الرئيسي الذي تتم فيه عملية العرض والشرح التنفيذي وفيه يُقدّم المحتوى وتُطبّق الأنشطة الفردية والجماعية للتأكد من استيعاب المفاهيم، وينتهي الدرس بالقسم الختامي والتقويم الختامي لتلخيص الأفكار الرئيسية ورصد مدى تحقق الأهداف المعرفية والمهارية ولدرس تربية بدنية زمنه (٤٥ دقيقة مثلاً) يقسم زمنيا على النحو الفني التالي:

١-القسم الاعدادي او التمهيدي:- وزمنه يتراوح من (٥ الى ١٠ دقائق) وهذا التراوح في مدى الزمن يكون لعدة اسباب تجعل المدرس بحاجة الى الاطالة او التقصير في زمن القسم الاعدادي ضمن هذا المدى ومن هذه الاسباب الظروف المناخية مثل ارتفاع وانخفاض درجات الحرارة وكذلك حادثة المهارة وصعوبتها او سهولتها وخطورتها وامنها فكل متغير من هذه المتغيرات تحتم على المدرس اختيار الانسب هل يطيل الزمن الى (١٠) دقائق ام يقلله وتنفيذ هذا القسم ميدانياً يتم من خلال حضور الطلاب الى الملعب عبر قاطرات سريعة بنظام المجموعات الثابتة و يتم تفقد الحضور والملابس الرياضية والأحذية بالعين المجردة خلال ثوانٍ. وتتم ايضا في هذا القسم التهيئة الذهنية للطلبة لما سيتعلمونه في القسم الرئيسي كأن يعلن المعلم بعبارات مقتضبة ومحفزة عن تحدي اليوم (مثال اليوم سنتعلم كيف نخترق الحصون الدفاعية بالتمرير السريع اما اهم جوانب هذا القسم فهي

١- الإحماء العام الذي يهدف لرفع الكفاءة الفسيولوجية. يتم اما بالدوران حول الملعب، او يستبدل بالألعاب مطاردة صغيرة او الركض الإيقاعي الذي يغير فيه الطلاب اتجاهاتهم وسرعاتهم عند سماع إشارات معينة.

٢- الإعداد البدني الخاص او بتعبير ادق التمارين البدنية :- وهي عملية تهيئة المجموعات العضلية والمفاصل المشتركة في مهارة الدرس الأساسية (مثل إطالة عضلات الكتف والجذع لمهارات الرمي، أو تقوية عضلات الساقين لمهارات الوثب).

ثانياً :-القسم الرئيسي عصب الدرس ويتراوح زمنه بين (٢٠ - ٣٠ دقيقة) ويتكون هذا القسم من جانبين هما الجانب التعليمي والجانب التطبيق وكما يلي :-

أ- الجانب التعليمية (الشرح والنموذج): ويتراوح وقته من (٥ الى ١٠) دقائق وكما ذكرنا سابقا في القسم الاعدادي ان المعلم هو من يتحكم بمدى هذا الوقت ووفقا لعدة معطيات مثلا صعوبة وسهولة المهارة - عمر المتعلمين - نوعية المتعلمين - حداثة المهارة - خطورتها وهنا يقف المعلم في مكان مرئي مستديراً للشمس اي ان الشمس في ظهر المعلم وليس في أعين الطلاب ليُقدم نموذج حركي مثالي (من المعلم أو طالب متميز) مع شرح نقطتين فنييتين حاكمتين فقط كحد أقصى.

ب- الجانب التطبيقي (المحطات الحركية): وهنا يتراوح زمن هذا الجانب بين (١٥ الى ٢٠) دقيقة) يقوم خلالها الطلاب بالتدريب على مجموعة من التمارين المهارية متدرجة الصعوبة تخدم المهارة قيد الدرس التي وضعت من قبل المعلم بطريقتين حسب نوع الخطة المعتمدة من قبل المعلم حيث اذا كان يعتمد خطة الوحدات التعليمية فيوزع الطلاب على فرق ويؤدي الجميع تمرين واحد في نفس الوقت ويخصص لكل تمرين وقت معين وعند انتهاء وقت التمرين الاول ينتقل الجميع لاداء التمرين الثاني وهكذا حتى نهاية الوقت بتطبيق جميع التمارين الموضوعية والتي هي في نفس المهارة لنفس النشاط بمعنى ان الدرس كله مثلا لتدريس مهارة الارسال بالكرة الطائرة اي ان هدف الدرس المهاري والبدني والحركي هو واحد ويخدم مهارة واحدة في نشاط واحد اما اذا كان المعلم قد اعتمد على الخطة المتنوعة فهنا يتوزع الطلاب فوراً على محطات عمل مجهزة مسبقاً بالتدرج من السهل إلى الصعب (فردى او مع زميل) وكل محطة تحتوى نشاطا مختلفا وبالتالي فان اهداف الدرس الحركية والمهارية هنا تكون متعددة وبطبق الطلاب كل في محطته ايضا لوقت معين ثم ومع صافرة المعلم ينتقل الطلاب باتجاه عقرب الساعة لتغيير محطاتهم بما يضمن ان جميع الطلبة في نهاية هذا القسم قد مرو بجميع المحطات

ثالثاً:-القسم الختامي والتهدة (٣ - ٥ دقائق) ويتم في هذا القسم اما تصعيد الجهد او التهدة وكذلك تطبيق لعبة صغيرة من الممكن ان تكون بعيدة عن النشاط فقط لترويح الطلاب او من الممكن توظيف اللعبة الموجهة والمباراة المعدلة وهو تطبيق للمهارة المعطاة في القسم الرئيسي في منافسة حقيقية بقوانين مبتكرة تخدم الهدف (مثل: لا يُحتسب الهدف إلا إذا مرت الكرة مرتين متتاليتين باستخدام المهارة التي تم تعلمها). ثم التهدة الفسيولوجية وهي تمارين إطالة ثابتة ومسترخية عضلات الجسم الكبرى، مع التركيز على التنفس العميق للعودة بالجسم للحالة الطبيعية. كما يحوي هذا القسم التغذية الراجعة حيث يجمع المعلم الطلاب في نصف دائرة مسترخية وي طرح أسئلة ذكية لاسترجاع الأهداف المعرفية والوجدانية، ثم وقوف الطلبة بشكل نسق لاداء صيحة ختام الدرس ثم الانصراف المنظم للاغتسال والعودة الى الصفوف

تشخيص وتوزيع الاستراتيجيات ونماذج التدريس الحديثة حسب المراحل العمرية

هذا هو قلب سيكولوجية الحركة حيث يتم مطابقة النموذج التدريسي مع الخصائص النفسية والجسدية لكل مرحلة من المراحل العمرية وكما يلي :-

١- المرحلة الابتدائية (الصفوف الأساسية)

ان الخصائص السيكولوجية لهذه المرحلة هي طاقة مفرطة، تشتت انتباه سريع، التعلم عبر المحاكاة والخيال، وحب اللعب ومن اهم الاستراتيجيات التي يمكن توظيفها بنجاح هي استراتيجية القصة الحركية حيث يتم تحويل التمارين إلى حكاية مشوقة (مثال: نحن في رحلة فضائية، والجاذبية منخفضة، لنقفز فوق الصخور والتي هي هنا الاقمار بلطف) كذلك فان الاستكشاف الحركي الموجه يعد من اكثر الاساليب فاعلية حيث يقوم المعلم بطرح تحدياً حركياً مفتوحاً مثلاً كيف تعبر من هذا الجانب للجانب الآخر بثلاث طرق مختلفة دون أن تلمس قدمك الأرض هنا نحن نضع الطفل في اختبار ونتركه ليكتشف حلولاً بنفسه ويثري مخزونه الحركي.

ثانياً :- المرحلة المتوسطة (المراهقة المبكرة)

ان الخصائص السيكولوجية لهذه المرحلة هي عبارة عن تغيرات هرمونية وطفرة نمو تسبب ضعف توافق مؤقت وحساسية مفرطة من النقد أمام الأقران ورغبة في الانتماء للمجموعات واحيانا العكس حسب شخصية الطالب من اهم واكثر الاساليب فاعلية هو التعليم المتبادل حيث يتم تقسيم الطلاب إلى ثنائيات (طالب يؤدي المهارة وطالب يلاحظ ويصحح بناءً على بطاقة معايير مصورة ورقة واجب يوفرها المعلم، ثم تبادل الأدوار). هذا يقلل الخجل ويزيد التواصل الإيجابي. كذلك انموذج الألعاب الصغيرة المعدلة مثل مباريات بعدد قليل (٣ ضد ٣ أو ٤ ضد ٤) لضمان زيادة عدد لمسات الكرة لكل طالب ومنع احتكار المتميزين للملعب.

ثالثاً:- المرحلة الإعدادية / الثانوية (المراهقة المتأخرة)

ان الخصائص السيكولوجية لهذه المرحلة هي نضج حركي كامل، اهتمام بالمظهر الجسدي واللياقة البدنية، والميل الشديد للاستقلالية وإثبات الذات قيادياً واهم واكثر الاساليب والاستراتيجيات والنماذج الفاعلة في هذه المرحلة هي نموذج التربية الرياضية اي تحويل الدرس إلى دوري رياضي متكامل يديره الطلاب ذاتياً (طالب مدرب، طالب حكم، طالب إحصائي، طالب مسعف). يتحول المعلم هنا إلى مفوض عام وموجه غير مباشر كذلك استراتيجيات التدريب الدائري ببطاقات المهام الذاتية والتي تتم من خلال وضع محطات للياقة البدنية ويتحرك الطالب ببطاقة قياس شخصية يسجل فيها تكراراته لتحدي ذاته وتطوير بنيته الجسدية بشكل مستقل.

رابعاً :- المرحلة الجامعية (النضج والنشاط الترويحي)

ان الخصائص السيكولوجية لهذه المرحلة هي نضج عقلي كامل، رغبة في التخلص من الضغوط الأكاديمية، والبحث عن الترويح المستدام والتخصص الرياضي الاختياري واهم النماذج والاستراتيجيات الفاعلة هي نموذج الفهم من أجل اللعب التكتيكي وهنا يتم البدء بموقف خططي معقد في الملعب أولاً لإثارة التفكير الاستراتيجي، ثم استخراج المهارة التي يحتاجها الطلاب والتدريب عليها، عكس الأسلوب التقليدي الممل.

كذلك استراتيجيات المشاريع الرياضية والمواطنة النشطة والتي تعتمد على تصميم الطلاب لبرامجهم اللياقة والصحة الخاصة بهم ومتابعتها رقمياً عبر التطبيقات، بهدف جعل الرياضة أسلوب حياة ممتد لما بعد الجامعة.

آليات الإخراج الرقمي والتنفيذي الحديث

يُعدّ الإخراج الرقمي والتنفيذ الحديث في التربية الرياضية نقلة نوعية تُحوّل المادة من طابعها التقليدي إلى بيئة تفاعلية جاذبة؛ حيث تعتمد آلياته التنفيذية على دمج التكنولوجيا الحيوية كالتطبيقات الذكية وأجهزة تتبع الأداء لتحليل الحركات البدنية بدقة ولحظياً داخل الدرس ويتضمن أيضاً استخدام الوسائط المتعددة والمنصات الرقمية لعرض المهارات الحركية بأسلوب المحاكاة البصرية، مما يسهل على المتعلمين استيعاب النماذج الرياضية المعقدة وتطبيقها بأقل جهد وأعلى كفاءة. كما يسهم هذا التوجه الحديث في أتمتة عمليات القياس والتقويم ورصد مؤشرات اللياقة البدنية، مما يمنح المعلم أداة استراتيجية لإدارة الدرس بمرونة عالية، ويضمن تحقيق أهداف الدرس المعرفية والمهارية بما يتواءم مع تطلعات الجيل الرقمي الحالي. ولتحقيق الفاعلية القصوى على أرض الواقع، يجب توظيف آليات تنفيذية متطورة تشمل:

١- الإخراج الرقمي والتقني

وتعني استخدام الأجهزة اللوحية لتصوير أداء الطلاب الحركي بالبداية البطيء وعرضه أمامهم فوراً لتصحيح المسار الحركي ذاتياً كذلك توظيف الساعات الذكية وتطبيقات التتبع البدني لمراقبة معدل نبضات القلب والمسافات المقطوعة خلال الحصة وبث روح الحماس التكنولوجي.

٢- تقنية التدريس المتمايز

وهنا يتم تصميم بيئة المحطة الحركية الواحدة بحيث تحتوي على ثلاثة مستويات من الصعوبة في آن واحد:

أ-المستوى الأخضر (مبتدئ) أداء المهارة بشكل مبسط وثابت.

ب-المستوى الأصفر (متوسط) أداء المهارة أثناء الحركة أو التنقل.

ج-المستوى الأحمر (تحدي) أداء المهارة تحت ضغط مدافع أو ضد الوقت.

يختار الطالب المستوى الذي يناسب قدراته الحالية، مما يقضي على الإحباط والخوف من الفشل.

٣- إستراتيجية المحطات الحركية المحفزة

ويتم في هذه الاستراتيجية تقسيم الملعب إلى ٤-٦ محطات مستقلة يدور بينها الطلاب دورانياً منظماً عبر إشارة صوتية أو موسيقية، مما يضمن رفع معدل زمن الحركة الفعلي إلى الحد الأقصى والقضاء تماماً على أوقات الانتظار والركود البدني.