

المحاضرة 01

مادة التربية البدنية والرياضية

التربية البدنية و الرياضية

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام.

و يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع

و يتضح هذا من خلال ما مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في كل المراحل التعليمية. تتحقق أهداف التربية البدنية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا.

و في هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة. فتلاميذ التعليم في كل المراحل التعليمية ، و ما تتميز به مرحلة النمو من المرحلة الابتدائية الى المرحلة الثانوية من صعوبات نفسية وانفعالات و اضطرابات فسيولوجية ، تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام.

حيث يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية في هذه المراحل الحساسة حجر الزاوية و العمود الفقري للعملية التربوية ، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ . و بذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي و التأثير في المحيط الخارجي.

وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به وإعداده لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البيئي و الصحي.

ويعد مصطلح التربية من أكثر المصطلحات اتساعا وشمولا، ونجد له تعريفات عديدة، كل تعريف يغطي جانبا من جوانب المصطلح، أو خاصية من خصائصه، أو صفة من صفاته، أو هدفا من أهدافه، ونشير إلى بعض التعريفات لمربين مختلفين لنعرف مدى اتساع المصطلح.

التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال. التربية تهذيب القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحية سعيدة. التربية الكاملة هي تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكّنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد في سرعة إدراكه وحدة ذكائه وتعوده سرعة الحكم ودقته وتقوده إلى أن يكون رقيق الشعور يؤدي واجباته بذمة وضمير (عبد الله قلي، التربية العامة، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الجزائر، 2009، ص 11-12)

وقد عرفها أفلاطون بأنها تدريب الفطرة الأولى للطفل على الفضيلة من خلال إكسابه العادات المناسبة. أما ميلتون فيرى أن التربية الصحيحة هي التي تساعد الفرد على تأدية واجباته العامة والخاصة في السلم والحرب بصورة مناسبة وماهرة، ويرى توماس الاكوينى أن الهدف من التربية هو تحقيق السعادة من خلال غرس الفضائل العقلية والخلقية (عبد الله قلي، نفس المرجع، ص 12-13)

أما ليتري فيعرف التربية بأنها: التربية هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو. (رونيه أوبر، ترجمة د عبد الله عبد الدائم، التربية العامة، ط5، دار العلم للملايين، بيروت، 1982، ص 21)

التربية تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي. وتبدأ التربية عند الإنسان قبل ولادته وتستمر معه، وهي تعمل على تهيئة الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع الجوانب العقلية والخلقية والجسمية والروحية. (المعهد الوطني لتكوين مستخدمي

التربية وتحسين مستواهم، التربية وعلم النفس، سند تكويني لفائدة مديري المدارس الابتدائية،
(الجزائر، ص 11)

ويعتقد جون ديوي أن التربية عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة بهدف توسيع وتعميق
مضمونها الاجتماعي ويعرفها بأنها الحياة وليست مجرد إعداد للحياة. (عبد الله قّلي، مرجع
سبق ذكره، ص 13)

وينظر ابن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم
والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة. (سميرة
أحمد السيد، الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة
المعلوماتية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 34)

يتضح من خلال هذه التعريفات مدى التعدد والتباين في تعريف مصطلح التربية حيث يركز
البعض على أهداف التربية ووظائفها ويعطي البعض الآخر الأولوية لشروط التربية، بينما
يشير البعض الآخر إلى كونها عملية تسهم في إنماء عقل الإنسان ووجدانه.
وبصفة عامة فالتربية بالمعنى الواسع تتضمن كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد
وخلقه وجسمه، فهي عملية هادفة لها أغراضها وأهدافها وغاياتها، وتتقضي خططا ووسائل
تنتقل مع الناشئ من طور إلى طور ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى.
مفهوم التربية البدنية والرياضية:

مفهوم التربية البدنية والرياضية مفهوم شاسع ومتعدد شأنه شأن مفهوم التربية العامة،
لكن بصورة عامة تصب جميعها في جوهر واحد، ولقد وردت للتربية البدنية والرياضية عدة
تعاريف نخص بالذكر منها ما يلي:

عرف الباحث الفرنسي روبرت بوبان Robert bobin التربية البدنية والرياضية بأنها تلك
الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس -حركية
بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (أمين أنور الخولي محمد الحماحمي، أسس بناء البرامج
الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 46)

ويرى توماس وود Thomas Wood بأن الفكرة السامية التي تكمن وراء التربية البدنية والرياضية ليستهي الصبغة الجسمية، بل هي العلاقة بين التدريب البدني والتربية الشاملة، ومن أجل أن نرفع من مستوى الناحية الجسمية لكي تسهم بأكبر قدر ممكن في حياة الفرد وبيئته وتنشئته وثقافته. (أمين أنور الخولي، محمد الحماحي، مرجع سبق ذكره، ص 320)

أما تشارلز بيوتشر فيرى أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام. (د محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 22)

وعرف كوبسكي كوزليك Kopsky Kozlik التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف. (أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية: التاريخ - المدخل - الفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 94)

ويرى محمد خطاب أنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية وعن طريق النشاط الحركي. (محمد عادل خطاب، التربية البدنية، للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 27)

وذكر بيتر أرنولد Petter Arnold تعريفا للتربية البدنية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (أمين أنور الخولي، مرجع سبق ذكره، 2001، ص 36)

يرى ناش Nash أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة، وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل فرد لتنميته من الناحية العضوية، والتوافق العصبي والعقلي والعاطفي وهذه الأغراض تتحقق عندما يمارس الفرد نشاطه في التربية البدنية. (

حلمي أحمد الوكيل محمد أمين المفتي، أسس بناء المناهج وتنظيمها، دار المسيرة، الأردن،
(ص 24)

وتعرف التربية البدنية أيضا على أنها عملية توجيه للنمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات
البدنية والتدابير الصحيحة وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية
والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية.
وتعرف أيضا حسب الدكتور أمين أنور الخولي والدكتور جمال الدين شافعي أنها مادة
دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال
دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، يمكن تقويم
نتائجها على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني). (أمين أنور الخولي، د جمال
الدين شافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005،
ص 29).

ومن خلال هذا الاختلاف والتعدد لمفاهيم التربية البدنية والرياضية، يمكننا أن نعطي
مفهوما شاملا ومختصرا حيث أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى
الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية معتمدة في ذلك على التمرينات البدنية
والألعاب الرياضية مشكلة بذلك شخصية متوازنة قادرة على العمل والعطاء. فالتربية البدنية
كأي عنصر من عناصر التربية هي عملية تعديل للفرد وتشكيله بما يتناسب مع متطلبات
وأهداف المجتمع الذي يعيش فيه وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة. فالتربية
البدنية تعتبر جزء من التربية العامة، وهي حلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد على
تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع، ومن ثم فإن أهداف التربية البدنية ما هي إلا أهداف
منبثقة من الأهداف العامة للتربية ويظهر ذلك واضحا في تعريف التربية الرياضية بأنها ذلك
الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا
عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس تحت قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم
الإنسانية. (محمد سعيد عزمي، استخدام أسلوب تحليل النظم لتصوير من هج التربية

الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،
(ص 127)

أهداف التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على الجانب البدني فقط، بل تهتم أيضا بالجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والصحية والحركية للتلميذ، وهذا ما يعطيها ميزة خاصة في النظام التربوي، ويمكن ذكر أهم أهدافها الأساسية:

أ - تنمية الجانب المعرفي:

يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية والرياضية. والمجال المعرفي للتربية البدنية يشتمل على الموضوعات المعرفية التالية:

- معرفة تركيب الجسم، أجزائه، أسمائها، ووظائفها.
- معرفة المفاهيم الحركية الأساسية.
- معرفة العوامل المؤثرة في نوعية الحركة كالجهد والزمن.
- معرفة تأثير النشاط البدني على اللياقة والصحة والقوام.

ان اكتساب التلميذ معلومات ومعارف نظرية حول النشاط المبرمج.يساعد على الممارسة الرياضة الصحيحة مما يسهم في ارتفاع مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي .وينتظر من التلميذ ان يصل إلى تحقيق الأهداف المعرفية الآتية:

-يعرف المادة وأهدافها وفوائدها

-يعرف قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها بصفة عامة والتعديلات التي طرأت عليها.

-يعرف تاريخ اللعبة وأبطالها الوطنيين والدوليين.

-يعرف الصفات والقدرات البدنية لكل نشاط.

-يعرف النواحي الفنية والمهارات الحركية وخطط اللعب الدفاعية والهجومية للنشاط
الممارس.

-يعرف تأثير النشاط البدني الرياضي على الجسم وعلى الصحة العامة والمظهر
الخارجي

ب-تنمية الجانب النفسي :

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية في إتاحة فرصة
المتعة والبهجة، كما يعبر عن مختلف القيم والخبرات الانفعالية الطيبة المقبولة، وتأثير
الأنشطة البدنية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد، تتغلغل إلى أعماق مستويات
السلوك حيث لا يمكن تجاهل المغزى الأساسي لجسم التلميذ ودوره في تشكيل سماته
الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي
للفرد، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية
الأصلية. (أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل-التاريخ-الفلسفة، دار
الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 166)

ج -تنمية الجانب الثقافي الاجتماعي:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته في الميدان الثقافي الاجتماعي
بممارسة النشاطات البدنية والرياضية، وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في علاقته
بالمحيط الاجتماعي، وتعطي للتلميذ فرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية
المحضنة، وبصفتها مادة تعليمية فإنها تستعمل تعليم النشاط البدني الرياضي كقاعدة تربوية
يمكن من خلاله تنمية ما يلي:

- المهارات النافعة للحياة.
- النمو الاجتماعي.
- تنمية صفات القيادة الصالحة بين أفراد المجتمع.
- زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص.

- الترويح والقضاء عل وقت الفراغ.
- تنمية الكفاءات والمواهب الخاصة وإتاحة الفرصة لهم للوصول إلى رياضة النخبة.

د-تنمية الجانب الحركي:

تشمل الأهداف التي تؤكد على القدرات الحركية البدنية مثل تطوير المهارات الحركية الأساسية عن طريق التركيز والانتباه، وكذلك اكتساب المهارات الحركية المركبة للأنشطة الرياضية المعروفة (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة) وكذلك اللياقة البدنية، فالتربية البدنية والرياضية تعمل على تنمية الحركات الأساسية للتلميذ من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة. (محمد محسن حمص، تدريس التربية الرياضية، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1993، ص 49)

هـ-تنمية الجانب النفسي العاطفي:

إن التربية البدنية والرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني، وهي تعمل على تنمية شخصية التلميذ تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للتلميذ مع مجتمعه. وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن التلميذ كيان مستقل لقدراته الخاصة والتي تختلف عن بقية أقرانه، كما أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية البدنية والرياضية تنعكس آثارها على التلميذ من داخل الملعب إلى خارجه أي إلى المجتمع فيشكل سلوكيات مقبولة، ومن أهم السلوكيات النفسية والاجتماعية تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتنياز، إظهار التلميذ استعداداه لمعاونة الآخرين والاتحاد والمشاركة مع الجميع لانجاز هدف معين. (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 23)

تنمية المجال الحسي الحركي :

تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات الحركية والقدرات البدنية في التعليم ,والأهداف المراد تحقيقها خلال هذه المرحلة يمكن حصرها فيما يلي:

- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد.
- يدرك وضع جسمه في الهواء ويسيطر على حركاته.
- ينتقل من وضعية حركية جديدة ومنسقة تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات.
- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات ويناوب بين فترات العمل والراحة
- يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- ينمي من القدرات رد الفعل والتصور الذهني والحركي.
- يتقن مهارات التعامل مع الأداة وعناصرها.
- يتحكم في الحركات الانتقالية البسيطة والمركبة مثل الجري .الوثب .مهارات الرمي والقذف.

تنمية المجال الاجتماعي العاطفي :

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي التعليمية الأخرى والعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية ,والمجال الاجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج اجتماعي جيد للتلاميذ.

لذلك يجب فتح المجال وإعطاء الفرصة لاتخاذ المواقف والتعبير عن رغباته ومساعدته على اكتساب القدرات التالية :

- يكون اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- يندمج بسرعة في فعاليات النشاط ويبذل مجهود متواصل قصد الحصول على نتائج جيدة.
- يعمل على تماسك الجماعة ويؤثر عليها لتحقيق هدف مشترك.

- يقدر على استعمال قدراته وإمكاناته عن طريق معرفة الذات والاعتماد والثقة بالنفس.
- يحب ويمجد الحياة الجماعية في إطار المعايير الاجتماعية المقبولة ويتعامل معها وقواعد اللعبة.

- يشارك مع الزملاء بحماس وفعالية.
- يتقصد مختلف الأدوار .يلعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم. نقل الأجهزة والادواة الخاصة بعد ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي.
- يهتم بالمظهر الخارجي وذلك بنظافة الجسم والملابس.
- يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور ويتحكم في انفعالاته السلبية كتقبل الهزيمة والسلوكات العدوانية تجاه الآخرين.
- يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة دون الخروج عن قوانين وقواعد اللعبة.
علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية والرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، حيث يقصد بكلمة التربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان ،وحيثما يلعب الإنسان أو يسبح أو يتدرب أو يمشي أو يمارس التزلق على العجلة، أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت. ومن ذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أو التربية والتربية البدنية مقرونتين ببعض تحت عنوان التربية البدنية والرياضية وأصبح ارتباطها واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطور تكييف النشء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا.

وقد تعرض لهذه العلاقة الكثير من العلماء منهم "فيري" الذي يرى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من

الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية. ومن جهة كذلة نجد "كوتر" الذي يرى أن التربية البدنية ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما تنتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط في التعليم. ومن كل هذه المعطيات نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي مفتاح الجهاز التربوي بحيث تزوده بمتطلبات وذلك بإعطائها للتلميذ كل القدرات اللازمة من أجل الاستمرار الجيد والمتواصل لعملية التربية. (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 23)