



- محاضرة رقم: 04 مدخل للتربية البدنية والرياضية :

تعريف عامة : لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير ، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح

أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني¹.

"التربية البدنية بأنها عملية تربية وتطويرية لوظائف الجسم ، من أجل Le beuf.J.C ويعرف لوبوف وضع الفرد في حالة تكييف حسنة للحالات الممارسة"²

" عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة robert roben ومن فرنسا بروبرت ، روبين لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية ، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد."

تعريف التربية البدنية " ذلك الجزء المتكامل من العملية peterarnold ومن بريطانيا ذكر بيتر ارنولد التربية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني"³

" التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء west bucher ويرى ويست بوتشر إنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك"

"أن التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل lumikin وذكر كذلك لوميكن المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني"

الذي يعرف التربية البدنية "على أنها kopskykozlik ولذا فنحن نتفق مع تعريف كوبيسكيكوزليك جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين لمواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف"⁴

6- التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث ، وإنما هي قديمة وأساسية ، إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسدي إلى حد كبير. يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات ، والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعرف ، أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكن الواقع أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل ، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني : التربية عن طريق النشاط الجسدي ، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي ، الوجداني والجمالي⁵. كما أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث حيث ترى عفاف عبد الكريم ، إن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ. وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان ، فتتضافر الجهود باستعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه يوصلنا في الأخير إلى مجتمع قوي وفعال وحركي ، لذلك وجب أن توجد مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي وتحسين الصحة ، وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية لدى الناشئ⁶.

7- التفسيرات الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تحمل في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها ، فهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة ، مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب مثلا الذي يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية. وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي حاولت تفسير عملية اللعب عند الناس من خلال :

1-7-نظرية الطاقة الزائدة (سبانسرتشيلر):



يرى هذا الفيلسوف الألماني أن اللعب مخرج وشكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة لدى الإنسان يحاول بذلها في اللعب وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم في وقت واحد ، وكنتيجة وأثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي حفظها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة ، واللعب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة⁷ .

2-7- نظرية الترويح : (غوتسماتس) :

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه غوتسماتس في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية منها خاصة ، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفتال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه بيسادوفي مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية⁸ .

ويعتبره المفكرون رائد التربية الرياضية والبدنية في ألمانيا ، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز ، ويظهر ذلك في مؤلفاته : الجمباز ، الألعاب . وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته ، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل ، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب ، والإجهاد العقلي والنفسي⁹ .

اعتبر غوتسماتس اللعب مصدرا لاسترجاع الطاقة المبدولة وهو عكس ما جاء به سبانسر ، كما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الاسترجاع العصبي لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصدقة.

3-7- نظرية الميراث : (ستانلي هول) :

يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو عبارة عن تقليد ورثناه عن أجدادنا وآبائنا ، وهذا إجحاف في حق الفكر التربوي الرياضي ، فإذا كانت هذه نظريتها ، فبماذا يفسرون ظهور الألعاب



الحديثة ؟ منستانلي هول يرى أن " الماضي هو مفتاح اللعب فقد انتقل من جيل إلى جيل ، فاللعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد"¹⁰.

وبالرغم من كون النظريات السابقة قد أهملت ولم تلم بجميع أبعاد اللعب النفسية والاجتماعية والثقافية منها ، وفسرت ومارست التربية البدنية والرياضية كل من زاوية ، واتسمت نظريتهم بالبعد الأحادي غير انه لا أحد ينكر الدور الذي لعبه في تطوير الممارسة الرياضية ، فهذه المساهمة أدت إلى بناء نظريات جديدة جاءت كنقد لسابقتها وامتازت بالليوننة والنضج ، وملمة بأبعاد كثيرة .

8- طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في الأنظمة التربوية المعاصرة :

1-8- الطريقة الفرنسية :

صاحب هذه الطريقة هو الكولونيل اموروس ، وتسمى كذلك باسمه - طريقة اموروس- والذي تجنس بالجنسية الفرنسية ، وفتح مدرسته للألعاب الرياضية في باريس ، وكان يرى في الرياضة أنها تقوي الأجسام وتنمي الملكات الخلقية ، واعتبرها جزء من الثقافة العامة ، وكانت طريقته تعتمد على حركات رياضية مصحوبة بالموسيقى الإيقاعية ، تتدرج من السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المعقد ، وتستعين بعدد من الأدوات الرياضية .

ولكن أتباع اموروس حرفوا وبالغوا في طريقته ، وأصبحت تقتصر فقط على الحركات الهلوانية ، والتي هي أساسا تعتمد على الحركات الصعبة والمعقدة .

وهكذا أبعدت عن الاستعمال المدرسي كما أنها أصبحت لا تقوي سائر أعضاء الجسم بطريقة متناسقة ، ومع مرور الزمن اختصت طريقة اموروس بتحضير الهلوانيين والهواة ، وأصبحت لا تلائم تلاميذ المؤسسات التربوية¹¹

2-8- طريقة جوان فيل :

هي عبارة عن امتداد لطريقة اموروس ، إلا أنها تطورت وتحسنت كثيرا مما كانت عليه في السابق ، هذه المدرسة كانت تمثل الرياضة العسكرية ، وقد طبقت على التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين



13-5 سنة ، وتهتم هذه الطريقة بتقوية جميع أجهزة الجسم ،بتناسق تام كتقوية الجهاز التنفسي ، العضلي و العصبي وتهدف إلى تصحيح الجسم ، واكتسابه المناعة ضد الأمراض.¹²

3-8- الطريقة السويدية :

مبتكر هذه الطريقة هو الضابط السويدي "لينج" ، وقد عاصر كل من " اموروس و جاهن " ، ومن الغريب في الأمر أن هذا الضابط وقعت له تشوهات في جسمه أثناء الحرب ، وبالتالي ابتكر تمارين و حركات رياضية لكي يعيد لجسمه أناقته وجماله .

وبعد جهد جهيد نجح وزالت التشوهات عن جسمه و اشتهرت هذه الطريقة بالتمارين السهلة والبسيطة ، وتعتمد على عدد بسيط من الأدوات الخشبية وهي موجهة للضعفاء والأقوياء ، و الشباب و المسنين ، ولكلا الجنسين ، وللطريقة السويدية هدفين أساسيين ، الأول تربوي ، والثاني طبي .

فالتمارين التربوية موجهة للأشخاص الأصحاء من رجال و نساء ، و التمارين الطبية موجهة لمعالجة بعض الأمراض وإزالة بعض التشوهات ، وهذه الطريقة علمية تعتمد على التشرح و وظائف الأعضاء .

4-8- الطريقة الطبيعية :

مبتكر هذه الطريقة هو الملازم "بورجهيرت" و تتفق مع طريقة اموروس في عدة نقاط ، وترمي هذه الطريقة إلى تقوية سائر أجزاء الجسم ، و الحركات التي تعتمد عليها هذه الطريقة هي حركات طبيعية ، وهي بعيدة كل البعد عن التمارين الرياضية ، إذ تقوم على حركات الفلاحين و العمال ، وبالتالي تعتمد على الحركات الطبيعية¹³

5-8- الطريقة الجمالية :

وصاحب هذه الطريقة هو " السيد دامني " ، وتتألف من حركات تامة متتابعة و دائرية ، تجرى بمصاحبة الكمان والبيانو ، وهي مستمدة من الرياضة اليونانية التي ترمي للقيام بحركات متناسقة ، وهي لا تتصف بالقوة و الشدة ، بل بالليونة و اللطافة و الجمال .