

المحاضرة 01

التربية البدنية والرياضية

مفهوم وتعريف التربية البدنية والرياضية:

- لقد تعدد مفهوم التربية البدنية والرياضية وهذا ما أدى إلى ظهور عدة مفاهيم الموضحة كالآتي:
- تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يسهم أساسا في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية.
 - أن التربية البدنية جزء من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين الفرد تكوينا بدنيا واجتماعيا و ذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية والرياضية المختلفة وهذا لا يمكن إن يتحقق إلا بتوافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد. (الشافعي،
- هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس خلال الجدول الدراسي.

و تم تعريف التربية البدنية والرياضية من طرف العلماء والباحثين في شكل التالي:

- عرفها بيتر "أرلوند": بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب (البدنية، العقلية، الاجتماعية..) لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.
 - وكما عرفها كل من "ويست" و"بوتشر": بأنها عملية تربوية تهدف إلى إكساب و صقل المهارات الحركية و تنمية اللياقة البدنية و المحافظة عليها من اجل مستوى صحي أفضل
- و مما سبق ذكره يمكننا أن نعطي مفهوم عام للتربية البدنية والرياضية على أنها هي جزء من التربية العامة بحيث هي عملية تربوية تهدف إلى إكساب التلميذ مختلف المهارات والخبرات الحركية وتنمية و تطوير مختلف جوانب اللياقة البدنية و تكوينه من جميع الجوانب (البدنية، الاجتماعية..)، باستخدام مختلف أنواع النشاط البدني الذي ينمي و يصون جسمه بهدف ضمان النمو البدني الكامل له.

طبيعة التربية البدنية والرياضية:

تتمثل طبيعة التربية البدنية والرياضية في الأشكال التالية:

التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي:

التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة، التي تعتبر كوسيط تربوي يتميز بخصال تعليمية و تربوية هامة و تعمل التربية على إكساب المهارات الحركية و تحصيل المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية (كنظام (البدنية والرياضية نحو النشاط البدني. و في هذه السياقات يمكن التعريف بالتربية البدنية و الرياضية كنظام تربوي (أكاديمي)، فالنظام التربوي هو بنية المنظمة التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما، و في

ضوء ذلك يمكن اعتبار التربية البدنية و الرياضية نظاما تربويا، وذلك باعتبار أن تركيزه الأساسي ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان و نشاطه البدني، كما تشارك التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع و لكن من خلال أنشطة و طرق خاصة بها. (منصوري

التربية البدنية والرياضية كمهنة:

لقد تطورت أفرع و مجالات العمل المهني في التربية البدنية و الرياضية بشكل كبير، فبعد أن كانت مقتصرة على التعليم (التدريس)، أصبحت الآن تضم الكثير من التخصصات (كالتدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، الإعلام الرياضي..).

التربية البدنية والرياضية كبرامج:

و هي المنظور الأقدم الذي ارتبط بالتربية البدنية و الرياضية منذ القدم، و مازال الذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في مختلف الأنشطة البدنية و الحركية المنتقاة بعناية و تتابع منطقي، عبر وسط تربوي منظم، و عبر فترات الأنشطة البدنية (كالجمباز، السياحة، ألعاب القوى.

❖ أهداف التربية البدنية و الرياضية:

▪ أهداف عامة للتربية البدنية و الرياضية:

- إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:
 - ✓ إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
 - ✓ تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.
 - ✓ المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها.
 - ✓ تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.
 - ✓ تنمية قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
 - ✓ تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العام.
 - ✓ تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
 - ✓ تحسين قدرتهم الابتكارية.
 - ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
 - ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم.

➤ أهداف تعليمية للتربية البدنية و الرياضية:

- تتمثل الأهداف التعليمية للتربية البدنية و الرياضية فيما يلي:
 - ✓ تطوير القدرات الحركية بشكل طبيعي و منظم و من الضروري تأكيد المهارات الحركية الأساسية، التي هي إحدى الأمور الضرورية التي كنظام للحياة.
 - ✓ الحصول على المعارف الرياضية و الخبرات من كل الجوانب.

- ✓ تعليم و حفظ المهارات الحركية عند التلاميذ و من الضروري تحضير هذا الجانب فضلا عن ضرورة تهيئة الإمكانيات النفسية و مراقبة الأمور الوطنية, لأن هذه المرحلة يكون فيها الطفل في مستوى جيد من التطور العصبي, لذلك تتطور المهارات الحركية بشكل جيد و ايجابي حسب شدة تطور الخبرات الحركية للتلميذ.
- ✓ تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية و الرياضية.
- ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الذاتية في التقدم.
- ✓ تنمية قدرة الابتكارية لتلاميذ.

❖ أهمية التربية البدنية و الرياضية:

إن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف إلى تكوين مواطن لائق من جميع النواحي (البدنية, العقلية, الانفعالية و الاجتماعية..), و ذلك عن طريق استخدام مختلف أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية, فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقيق اختياراتهم البدنية و الرياضية, التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب, كما تساهم في زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات و مهارات, و هذا من الناحية البيولوجية, إذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية و كذلك الاجتماعية و النفسية, فهي تؤثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ. (عبد المومن, (2017), ص 12)