

# الفصل الثاني

## التربية البدنية والرياضية

## تمهيد :

إن معنى التربية يختلف من فرد إلى آخر ويتضح هذا الأمر من خلال مستوي ثقافة الأفراد وفلسفتهم في الحياة ، فبعض الناس يتصورون أن التربية هي اكتساب معارف ومعلومات عن طريق المدرسة أو نتيجة المعاملات التي يتلقاها الفرد من أسرته في المنزل ، لكن التربية في حد ذاتها تعديل أو تغيير في سلوك الفرد تجاه الموافق التي يواجهها في حياته ، أي أنها عملية مستمرة من التغيير والتلاؤم والتكيف فقد أصبح النمو الأمثل الذي يتوخاه كبار المربين للفرد هو الذي يضمن نموا كاملا متزنا في النواحي الجسمية ، العقلية، الإجتماعية والوجدانية، بحيث يستطيع هذا الفرد أن يكيف نفسه وحياته مع المجتمع الذي يعيش فيه ، عن طريق المهارات الحركية والعقلية . والتربية الرياضية في صورتها التربوية الحديثة بنظمها وقواعدها السليمة وألوانها المتعددة تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح والإيجابي ، إذ تزوده بخبرات ومهارات واسعة تساعده علي التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه

## 1- التربية العامة

### 1-1- مفهوم التربية العامة :

**1-1-1- لغة :** التربية في اللغة العربية مأخوذة من الفعل ربى الرباعي ، أي غذي الولد وجعله ينمو ، وأصل ربي الولد - ربايربو - أي زاد ونما ، ومن العلماء من جعل أصلها رب ، يقال رب القوم ، أي ساسهم وكان فوقهم ورب النعمة زادها ورب الولد رباه حتى أدرك<sup>1</sup> كما عرفت في اللغة على أنها تعني إيصال الشيء إلى كماله والكمال هنا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية ولحيز الفرد وحيز الإنسانية التي ينتمي إليها<sup>2</sup>

**1-1-2- اصطلاحاً :** عرفت من قبل العلماء والفلاسفة وغير مختلف الأزمنة بعدة تعريفات نأخذ منها : يقول إستيورت ميل ( إن التربية هي كل ما نفعه نحن من أجل أنفسنا وكل ما يفعله الآخرون من أجلنا ، حين تكون الغاية تقرب أنفسنا من كمال طبيعتنا)<sup>3</sup>.

أما دور كاييم فيري ( أنها عملية التنشئة الاجتماعية المنظمة للأجيال الصاعدة ، وتبدأ منذ الولادة وتستمر طول الحياة ، وهي تهدف إلى إعداد الأفراد ليكونوا مواطنين صالحين يعملون وفقاً للقيم السائدة في المجتمع ) وأورد سلطان معني التربية بأنها ( تنمية الشخصية البشرية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناتها واستعداداتها بحيث تصبح شخصية مبدعة خلاقية منتجة متطورة لذاتها وللمجتمعها وليبئتها من حولها ) ويشير كانط إلى (أن التربية هي أن تنمي لدي الفرد كل نواحي الكمال ، والكمال هو التنمية المنسقة لكل القدرات الإنسانية ، وأن يصل بماته القدرات إلى أقصى درجة ممكنة)<sup>4</sup>.

كما عرفها فولكي ( مجموعة من التمارين المنهجية المنظمة بطريقة غير مباشرة للقدرات الفردية ، والتحكم في النفس والحزم أثناء النشاطات الجماعية ، وخاصة الرياضية كروح الجماعة)<sup>5</sup>.  
التربية تبدأ منذ بداية الحياة ولا تنتهي إلا بانتهائها ويقع تحت تأثيرها أي رياضي ويمارسها الوالدان والمعلم والمدرّب والدولة والنادي والمؤسسات الاجتماعية التربوية الأخرى<sup>6</sup>.

وهي (تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنقيته وتنقيحه)<sup>7</sup>

**1-2- الأهداف العامة للتربية :** قسم العلماء والفلاسفة أهداف التربية العامة إلى أهداف فردية وأخرى إجتماعية .

<sup>1</sup> - حسين عبد الحميد احمد رشوان ، التربية المجتمع ، المكتب العربي الحديث ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 3

<sup>2</sup> - سلامة الخميسي ، التربية المدرسة والمعلم ، قراءة اجتماعية ثقافية ، دار الوفاء ، مصر ، 2000 ، ص 34

<sup>3</sup> - معتز الصابوني ، علم الاجتماع التربوي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط 1 ، 2006 ، ص 13

<sup>4</sup> - حسين عبد الحميد احمد رشوان ، المرجع السابق ، ص 9.8.4

<sup>5</sup> - قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن ، ط 1 ، 1998 ، ص 206

<sup>6</sup> - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، سوريا ، ط 1 ، 1998 ، ص 29

<sup>7</sup> - Folquie: dictionnaire de la langue pédagogique , sana édition p . u France 1971 , p 161

بحيث تهدف الأهداف الفردية إلى زيادة طاقة الفرد ، نمو الشخصية وتكاملها وذلك بمرور الفرد بسلسلة من الخبرات المتعددة الأنواع ، ليصبح شخصا قادرا على المفاضلة والاختيار بين ما هو موجود في المجتمع ، ومن ثم يكون قادرا على القبول أو الرفض ، ويضحي عضوا صالحا في المجتمع ، وأن يستطيع الفرد أن يعمل كل ما هو مفيد وضروري في الحرب والسلام ويقوم بكل ما هو نبيل وخير مكن الأعمال ، وبذلك يصل الفرد إلى حالة السعادة .

أما الأهداف الاجتماعية فتتمثل في التنشئة الاجتماعية ، إذ تساعد التربية على جعل الأفراد أكثر توافقا في دخولهم في علاقات شخصية متبادلة مع الآخرين ، فالتربية تؤدي إلى حراك اجتماعي صاعد للأفراد الذين أتوا من وضع اجتماعي وأسري منخفض.

وتهدف التربية كذلك إلى تنمية العلاقات الإنسانية الاجتماعية ، فيحترم الجانب الإنساني وتنمي روح التعاون والصدقة ، وتحترم الواجبات الأسرية وتنمي روح الديمقراطية في نطاق الأسرة ، مما يؤدي إلى التماسك الاجتماعي .

فهذه طرق التربية يعرف الأفراد جميعا نوع العلاقات الاجتماعية ذات القيمة في المجتمع كما يعرفون الأنماط الحضارية في الميدان العائلي أو الاقتصادي أو السياسي أو التربوي أو الترفيهي ، مما يجعلهم ملمين بما هو متفق عليه وما هو منتظر منهم ، فيتوحدون في أفعالهم وسلوكهم مما يعمل على التماسك الاجتماعي<sup>1</sup>

**1-3- وظيفة التربية العامة:** تهدف الجماعات الإنسانية في جميع الأزمنة وعلى مر العصور إلى تحقيق بقائها واستمرارها على هذه الأرض وإلى بقاء قيمها ونظمها وعاداتها ، ويتحقق هذا البقاء والاستمرار من خلال التربية ، ولذلك فإنها تتعلق بتعليم أفراد المجتمع الجدد كيف يسلكون في المواقف الاجتماعية المختلفة طبقا لتوقعات أفراد المجتمع الذي ينشئون فيه<sup>2</sup> .

وقد ذكر التربوي الأمريكي (فريد نبرج) أن الوظائف الاجتماعية للتربية يمكن أن نوجزها في:

-نقل ثقافة المجتمع عبر الأجيال

- مساعدة الفرد على اختيار الأدوار الاجتماعية وتعليمه أدائها .

- إحداث تكامل بين الثقافة العامة والثقافات الفرعية داخل المجتمع

- مصدر مهم لعمليات التحديث الثقافي والاجتماعي

ويري (بروم وسلزنك) أن وظائف التربية يمكن تقسيمها إلى نمطين أساسيين من الوظائف:

-الأول موجه إلى الفرد ، حيث تدعم التربية مقدرات الفرد وتساهم في تحقيق ذاته بما يتمر كائنا إنسانيا له شخصيته الاجتماعية .

<sup>1</sup> - حسين عبد الحميد احمد رشوان ، المرجع سبق ذكره ، ص 21.20.18

<sup>2</sup> - معتز الصابوني ، مرجع سبق ذكره ، ص 19

- الثاني موجه للمجتمع ، حيث تعمل التربية على بقاء المجتمعات الإنسانية وعلى استمرارها عن طريق النقل الثقافي الذي تقوم به التربية من أجيال سابقة إلى أجيال لاحقة ، وعلى التربية أن تعمل على إقامة توازن بين هاذين النمطين من الوظائف<sup>1</sup> .

## 2- التربية البدنية والرياضية

**2-1- مفهوم التربية البدنية** تعتبر التربية البدنية مظهرا من مظاهر التربية العامة فهي عملية تعديل في سلوك الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ، وهي حلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع.<sup>2</sup>

- بحيث عرفت على أنها وجه من أوجه التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق الأهداف عن طريق الأنشطة البدنية والعقلية ، الانفعالية والاجتماعية عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية تحت إشراف قيادة صالحة .  
- وهي أيضا كل ما يكتسب خلال سنين الطفولة والشباب من عمليات تهيئة الفرد للتفاعل مع الثقافة البدنية طول حياته ، فمن المهمات الرئيسية للتربية البدنية التعريف بالتطورات الخاصة للمحافظة على الجسم ، اللياقة البدنية و الصحة العامة ، كما تساهم في تعزيز المهمات الثقافية وهيئ السبل الكفيلة من الناحية البدنية ، بالإضافة إلى أشكال متعددة من الراحة والانسجام الإيجابي ، وأيضا معلومات بدنية خاصة للفرد تجعله مستعدا لتقبل علوم أخرى بشغف عالي<sup>3</sup>

ويري فيري أن التربية البدنية هي جزئ لا يتجزأ من التربية العامة ، إذ يشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية ، التوافقية ، الانفعالية العقلية<sup>4</sup>  
ويري ويست بوشتر التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك<sup>5</sup>

**2-2- مفهوم التربية الرياضية** التربية الرياضية وهي الجزء المنظم من التربية العامة التي تهدف إلى تقويم الرياضي (الفرد) عقليا ، نفسيا اجتماعيا وبدنيا عن طريق الألعاب والفعاليات الرياضية حيث تعد تربية عن طريق البدن ، وهي كذلك تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو النشاط البدني العام أو اللعب ، فالتربية الرياضية تعتبر عامة ولكن عن طريق استثمار ميل الأفراد إلى الحركة والنشاط البدني<sup>6</sup> ويمكن تعريف التربية الرياضية من وجهة نظر العلماء كالآتي :

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة للطبع ، الكويت ، 1996 ، ص 144 ، ص 145

<sup>2</sup> - بدور المطوع ، صهير بدير ، التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 18.17

<sup>3</sup> - قاسم حسن حسين ، مرجع سبق ذكره ، ص 206 ،

<sup>4</sup> - احمد بو سكرة ، مناهج التربية البدنية والرياضية ، للتعليم الثانوي التقني ، جامعة المسيلة ، 2005 ، ص 7

<sup>5</sup> - أمين أنور الخولي ، مرجع سبق ذكره ، ص 35

<sup>6</sup> - قاسم حسن حسين ، مرجع سبق ذكره ، ص 207

-ويليامز (التربية الرياضية هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي اختيرت كأنواع ونقذت كحصائل (بوتشر)هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية النفسية الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار)<sup>1</sup>.

-الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (المادة التي يتعلم فيها الأطفال التحرك للتعلم )  
- براون وفرنر يعرفانها بأنها (ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة التي تتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والمطبقة تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد)<sup>2</sup>

**2-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية :** هي تلك العملية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والرياضي بالاعتماد على تأثير كل المعطيات العلوم الحديثة (البيولوجيا ، علم الوراثة ، علم النفس .....)، وترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملا من الناحية الحسية ، الحركية ، الإجتماعية العاطفية والمعرفية<sup>3</sup> كما عرفها المفكر التربوي (ديوي) (على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد ، لتوظيف ما تعلموه في تحشين نوعية الحياة ، نحو المزيد من تكييف الإنسان مع بيئته ومجتمعته من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والحفاظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط ،وهو مفهوم يتسع مع التربية مدي الحياة)<sup>4</sup>

**2-4- المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي :** على أساس أنها -مجموعة أساليب وطرق فنية : تستهدف إكساب القدرات البدنية والمهارات الحركية ..... والاتجاهات المعرفية .  
-مجموعة نظريات ومبادئ : تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية .

-مجموعة قيم ومثل : تشكل الأهداف والأغراض ، وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج والأنشطة وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة ، كما أنها تفضي إلى بعضها البعض ، وذات طبيعة هرمية متدرجة ، فعلي الرغم من بعضها البعض ، وذات طبيعة هرمية متدرجة ، فعلي الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولا ، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ<sup>5</sup>

**2-5 طرق تدريس التربية البدنية والرياضية:** هناك ثلاث طرق رئيسية في تعلم المهارات الحركية في التربية البدنية والرياضية

**2-5-1 الطريقة الجزئية:** تسمى أحيانا طريقة الارتباطين، وتعتمد على تقسيم المهارة أو التمرين إلى عدة أقسام أو خطوات صغيرة ويتم شرح كل قسم أو خطوة دون إطالة في الكلام أو إضاعة للوقت، وتقوم هذه

<sup>1</sup> - محمد سعد زغلول وآخرون ، مدخل التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 1 ، 2002 ، ص 21

<sup>2</sup> - محمد محمد الشحات ، كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية ، مكتبة العلم والايمان ، بدون سنة ، ص 27.26

<sup>3</sup> - احمد بو سكرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 7

<sup>4</sup> - أمين أنور الخولي ، مرجع سبق ذكره ، 1998 ، ص 30

<sup>5</sup> - أمين أنور الخولي ، مرجع سبق ذكره ، 1998 ، ص 34

الطريقة على الإدراك الجزئي للمهارة أو التمرين، ويتم تعليم كل جزء من الأجزاء بالتدرج، ولا يجوز الانتقال من جزء إلى آخر إلا بعد إتقان الجزء الأول، ثم نربط جميع الأجزاء ببعضها وتؤدي المهارة كاملة حسب تسلسل أجزائها، وهناك الكثير ممن يفضل استعمال الطريقة الجزئية معتمدين في ذلك على المبدأ القائل: لإتقان الكل يجب إتقان الأجزاء، فتعلم الأجزاء يسهل نسبياً من تعلم الحركة ككل<sup>1</sup>

**2-5-2 الطريقة الكلية:** تعتبر هذه الطريقة حلاً وسطاً بين الطريقتين السابقتين، وتسمى الطريقة التوليفة، وتقوم هذه الطريقة تعتمد هذه الطريقة على تعلم المهارة الحركية كوحدة واحدة دون تقسيمها و تجزئتها إلى أجزاء ووحدات صغيرة، وتتميز بشرح المهارة الحركية ككل نظرياً و بطريقة مبسطة، وأداء نموذج حركي متكامل للمهارة ثم يبدأ تعليمها، وعلى المعلم إصلاح الأخطاء أثناء الممارسة وهي تساعد التلميذ على إدراك العلاقة بين عناصر المهارة الحركية و المكونات التي تشكل المهارة، مما يساهم في سرعة تعلمها و إتقانها و تعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة لأن التلميذ يقوم باسترجاع المهارة كوحدة واحدة وتستخدم هذه الطريقة في تعلم المهارات الحركية السهلة و البسيطة و القصيرة التي يصعب تجزئتها، وتناسب مع إمكانيات التلاميذ المهارية و العقلية حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة، و التعلم بالطريقة الكلية يمكننا من ربح وقت و جهد كبيرين<sup>2</sup>.

**2-5-3 الطريقة الكلية الجزئية:** تعتبر هاته الطريقة حلاً وسطاً بين الطريقتين السابقتين، وتسمى الطريقة التوليفة، وتقوم هاته الطريقة على تقسيم المهارة أو الحركة إلى وحدات كبيرة و كل وحدة تشمل مجموعة أجزاء صغيرة، وتعمل كل علي حدي وترتبط هاته الوحدات الكبيرة لتكون المهارة بصورة كاملة، و قبل البدء بالتجزئة إلى وحدات كبيرة يمكن أن تعرض المهارة كاملة أمام التلاميذ، والتعلم بهذه الطريقة يعطي ويحقق نتائج كبيرة<sup>3</sup>

**2-5-4 : طريقة المحاولة والخطأ:** يحاول التلميذ في هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية، وعلى المدرس القيام بدور الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية وتساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول سريعاً أن يصححها وتحليل هذه الطرق في التعليم نجد أن المدرس لا بد وأن يختار الطريقة المناسبة التي تتفق مع أهدافه وقدرات تلاميذه، وكذلك مع الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة، المهام إذن الوصول إلى الهدف بأقل جهد وأقصر وقت<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - احمد ماهر أنور حسن وآخرون، التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، ط 1،

2008، ص 110

<sup>2</sup> - احمد بو سكرة، مرجع سبق ذكره، ص 21

<sup>3</sup> - احمد ماهر أنور حسن وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 112

<sup>4</sup> - احمد ماهر أنور حسن وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 106. 107.

## 2-6- القواعد الأساسية التي تبني عليها طرق التدريس

**1/ التدرج من المعلوم إلى المجهول :** أن المعلومة الجديدة قد تكون غير مألوفة للتلميذ ، لذا فهي لا تجذب انتباهه ولا تثير حماسه إلا إذا ارتبطت هذه المعلومة بالمعلومات القديمة التي يعرفها التلميذ ، فمثلا عند تعليم المهارة الحركية يبدأ المدرس المهارة المعروفة لدي التلميذ ثم التدرج إلى المهارة الجديدة ، فعلى سبيل المثال يبدأ المدرس بالدرجة الأمامية المتكررة قبل تعليم الدورة الأمامية المتكررة .

**2/ من السهل إلى الصعب :** وهذا معناه أن يبدأ المدرس بمعلومة سهلة سبق أن درسها التلميذ أو ترتبط بحياته وتجاربه ، فمثلا عند تعليم مهارة حركية يبدأ المدرس بتعليم أوضاع الحركة ثم أداء الحركة بسورة مبسطة ثم الأكثر تطورا فمثلا عند تعليم القفز فتحا على الحصان ، يبدأ المدرس بالقفز فتحا على الزميل ثم على المهر ، ثم على الحصان بالعرض وبعدها على الحصان بالطول

**3/ من البسيط إلى المركب :** أي أن الخبرة يجب أن تبسط عند بدء تعلمها ثم يبدأ بالخبرة الأكثر تعقيدا في مجال التربية البدنية الرياضية فمثلا يعلم التلميذ دفع الجلة من الثبات قبل أن يتعلم دفعها من الحركة

**4/ من المحسوس إلى المعقول :** أي أننا يجب أن نسير من الأمثلة والتجارب الحسية إلى المدركات الكلية المعنوية ، لأن أول صلة للتلميذ بالعلم تكون بحواسه وأول مدركاته هي الحس ، ففي التربية البدنية والرياضية مثلا يجب أن يشعر التلميذ بطريقة أداء المهارة قبل أن تشرح له القاعدة الميكانيكية التي يقوم عليها الأداء.

**5/ من الجزئيات إلى الكليات :** ومعني ذلك أن يبدأ بتناول الجزئيات حتى يصل إلى الكليات في تعلم المهارة الحركية ، مثلا يبدأ بتعليم أجزاء الحركة كل جزء على حدى ثم يوصل بين هذه الأجزاء حتى يؤدي المهارة الحركية ككل ففي القفز بالزانة مثلا يعلم التلميذ طريقة حمل الزانة ثم طريقة الاقتراب ثم الارتقاء ثم عبور العارضة ثم الهبوط ، بعد ذلك تجمع المراحل لأداء المهارة ككل .

**6/ الانتقال من العملي إلى النظري :** إن التلميذ يصبح أكثر إدراكا للخبرات التعليمية إذا ما بدأ تعرفه بها عن طريق الأجزاء العلمية حين إذ يكون من السهل عليه استنتاج أو معرفة القاعدة النظرية<sup>1</sup>

**2-7- أهمية التربية البدنية :** اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والتي اتخذت أشكالاً إجتماعية كالعاب ، التمرينات البدنية والرقص ، كما أدرك المنافع الناتجة عن ممارسة هاته الأشكال من الأنشطة، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هاته الأنشطة والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا رائدا غائبا وتاريخيا ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني والرياضي على المستوي القومي ما ذكره(سقراط) (على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي ) كما ذكر المفكر شيلا ريفي رسالته 'جماليات التربية'(أن

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد وآخرون ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 2 ، 2004 ، ص 80



الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يكون يلعب ) ويعتقد المفكر ريد( أن التربية البدنية تمدنا بالتهذيب والإرادة ، ويقول أنه لا بأسف عن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل أنه على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يقضي على خير وجه) وقد رأى بييردي كوبرتان( أن التربية البدنية والرياضية قد أهملت كلية ، ولذلك فهو لم يؤكد بأن التربية البدنية والرياضية هي أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب ، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وضعا خاصا في الحياة المدرسية لأنها تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة<sup>1</sup> .

**3- علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى :** تعتبر التربية الرياضية عاملا أساسيا في خلق المواطن الصالح ولعل هذه الأهمية مستمدة مما توصل إليه البحث العلمي المستفيد من أثر التربية الرياضية على الإنسان ككل في جميع النواحي الإجتماعية النفسية الصحية ... ولذا فإن هناك علاقة وطيدة بين التربية الرياضية والعلوم الأخرى وجب التعرف عليها منها :

**3-1- علاقة التربية الرياضية بالتربية:** التربية البدنية اكتسبت معني جديد بعد إضافة كلمة التربية فكلمة بدنية تشير إلي البدن ، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلي البدنية تعرف بأنها تلك العملية التربوية التي تتكلم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي الجسم ، فعند ممارسة نشاط رياضي لتقوية الجسم وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وذلك أبناء مجتمعه قوي ومتماسك ، فالتربية الرياضية تعتبر جزء من التربية بل وسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية .

**3-2- علاقة التربية الرياضية بعلم الاجتماع :**

العوامل الإجتماعية كثيرة جدا ولها دورها المؤثر في التربية الرياضية منها :

أ/ **التنشئة الإجتماعية :** تظهر التنشئة الإجتماعية في المجال الرياضي من خلال ما إذا كانت الأسرة أو أحد أفرادها لديه ميول رياضية ، فذلك قد ينعكس بطبيعة الحال على بعض أفراد الأسرة ، فتنشئة الإجتماعية تعمل على رفع مستوي أداء وممارسة التربية الرياضية .

ب/ **التفاعل الإجتماعي :** تعتبر العلاقات الإجتماعية في بتاج التفاعل الإجتماعي الذي يحدث بين أفراد المجتمع ، وتحدث العلاقات الإجتماعية في المؤسسات التربوية وكل مواقع التجمع من المدرسة إلي النادي الرياضي وغيرها من أماكن الترفيه عن النفس .

**3-3- علاقة التربية الرياضية بعلم التشريح :** ويفيد ممارسة التربية الرياضية على الهيكل العام للجسم وتقوية العضلات والمفاصل لمسايرة الحياة بنشاط وحيوية وقدرتها العالية على تحمل الإصابات<sup>2</sup>

**3-4- علاقة التربية الرياضية بعلم النفس :** من خلال الأبحاث العلمية التي أجريت لإيجاد العلاقة بين ممارسة التربية الرياضية وعلم النفس ، أوضحت النتائج أن ممارسة أنشطة التربية الرياضية لها أثرها الإيجابي

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي ، مرجع سبق ذكره ، 1998 ، ص 41

<sup>2</sup> - محمد محمد الشحات ، مرجع سبق ذكره ، ص 41.40

على تنمية وتكامل شخصية الفرد في جميع النواحي ، وأتضح تمتع ممارس الأنشطة الرياضية باتزان انفعالي وضبط نفسي وتحمل المسؤولية أفضل من غير الممارسين ، كما أكدت دراسات أحر ، على أن ممارسة أنشطة التربية الرياضية تكسب ممارسيها التوافق النفسي ، ومن الملاحظ أن هناك بعض الأغراض النفسية مثل الإكتئاب و الانطواء ، لا تصيب معظم ممارسي التربية الرياضية .

**3-5- علاقة التربية الرياضية بعلم الترويج :** يعتبر الترويج الرياضي من أحد الأهداف العامة في التربية الرياضية لما تحتويه من أنشطة تمارس خصيصا لهذا الغرض ، لذا فإن الاهتمام بالتربية الرياضية كجانب ترويجي يعتبر ذا أهمية بالغة لأن هذا الاهتمام يعود على الفرد بالخير والسعادة والتخلص من التوتر العصبي الذي قد ينتج عن العمل .

فممارسة الأنشطة الرياضية ممارسة سليمة وعلمية يعني احتواءها على بساط ترويجي يستثمره الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير والسعادة<sup>1</sup>

**3-6- علاقة التربية الرياضية بعلم الميكانيك الحيوي وعلم الحركة:** هو العلم الذي يدرس القوي الداخلية والخارجية المؤثرة على جسم الإنسان والآثار الناتجة عن هذه القوي ، وعلم الحركة يبحث عن الشكلية الوصفية للحركة كإكتساب الحركة ومجال الحركة ووضعها وتوقيتها ، وساهم كل من علم الحركة والميكانيك الحيوي في التقدم بالحركة الرياضية وتطورها ، ويشمل الميدان التطبيقي للميكانيكا الحيوية على تحليل الحركات الرياضية وأي حلل في الجهاز العصبي المركزي والحركات المهنية كالمهندسة والوصول إلي أنسب وأسهل الطرق في تحليل الحركية الرياضية والتعرف على الأخطاء الشائعة في أداء الحركة والحركات الزائدة ومحاولة تلاشيها وإيجاد التمرينات المناسبة لتعلم التكتيك<sup>2</sup> .

**4- التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية :**

**4-1 مفهومها:** يؤكد ميثاق أو قانون التربية البدنية و الرياضية ( 1976-1981) أن الشباب الجزائري يشكل أئمن رأس مال الأمة , و عند أقدار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية و الرياضية بصفتها عاملا لتجديد و تنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية , إذ إنها تشكل بحكم القيم التربوية و المدنية و الخلقية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة . و تعرف التربية البدنية و الرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل , و تخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها و الرامية إلى الرفع من شأن الإنسان و المواطن و العامل و العمال الاشتراكيين بما لديهم من مزايا ثم ينتظر من التربية البدنية و الرياضية أن تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل ثلاث مهام رئيسية :

<sup>1</sup> - محمد سعد زغلول وآخرون ، مرجع سبق ذكره ، ص 132.136

<sup>2</sup> - محمد محمد الشعات ، مرجع سبق ذكره ، ص 46

**4-2-1- من الناحية البدنية:** تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية من خلال تحكم أكثر في البدن و تكييف السلوك مع البيئة , وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاًانيا .

**4-2-2- من الناحية الاقتصادية:** إن تحسين الصحة الفردية و ما تكسبه من ناحية المحرك النفسي أمر يزيد من قدرته على مقاومة التعب إذ يمكنه من استخدام القوة المستخدمة في العمل استخداماً محكماً , ويؤدي ذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

**4-2-3- من الناحية الإجتماعية والثقافية :** إن التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلاقية التي توجه أعمال كل مواطن ، وتساهم في تعزيز الوثام الوطني ، مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يغذي ذاته في العمل ، وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية<sup>1</sup> .  
إن ديمقراطية التربية البدنية والرياضية تعرض هاته الأخيرة كوسيلة من الوسائل تأتي من شأنها أن تساهم في ترقية المرأة وتحريرها ، التربية البدنية والرياضية عامل مهم في تجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن الثورة ، وتعد التربية البدنية والرياضية في نفس السياق عنصراً للسلام في العالم ، وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوي الدولي .

ويقوم تنظيم الحركة الوطنية الجزائرية على المبادئ التالية<sup>2</sup> :

1. الديمقراطية
2. التخطيط
3. الشمول
4. الهوية والتقييم
5. التسيير الاشتراكي
6. اللامركزية

**4-3- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :** تعد مرحلة التعليم الثانوي مجالاً خصباً وخزاناً لاكتشاف النخبة الرياضية والفكرية من موهوبين في مختلف الاختصاصات ، وبقدر الاهتمام بهؤلاء نحدد استمرار واستثمار طاقاتهم وإمكاناتهم في الأنشطة المختلفة وخصوصاً الرياضية منها ، فبالترتيب المستمر والإعداد الجيد يمكن الوصول بهم إلى تحقيق إنجازات عالية وراقية .  
وعلى هذا الأساس يتم تكوين أساتذة في التربية البدنية والرياضية ذوي كفاءات عالية تعتمد عليهم الدولة في إنجاز المهام وتحقيق الأهداف ، يحصلون على تكوين عالي في ميدان التربية البدنية والرياضية ويقومون بواجباتهم كأى أستاذ في مختلف المواد الأخرى وتوزع الأهداف في صياغتها على ثلاث مجالات أساسية تبرز لنا الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية .

<sup>1</sup> - احمد بوسكرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 8

<sup>2</sup> - احمد بوسكرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 10.09

**4-3-1- أهداف المجال الحسي الحركي :** تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات الحركية والقدرات البدنية في التعليم الثانوي أو غيره ، والأهداف المراد تحقيقها خلال هاته المرحلة يمكن حصرها فيما يلي :

- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد
- يكتسب سلوكيات حركية جديدة ومنسقة تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات
- تتحكم في التقنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكنيكية للأنشطة المبرمجة في المؤسسة التربوية
- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات ، ويناوب بين فترات العمل والراحة .
- يطور القدرات الحسية البصرية أو السمعية .
- ينمي من القدرات ، رد الفعل والتصور الذهني والحركي .
- يتحكم في الحركات الانتقالية البسيطة والمركبة مثل : الجري ، الوثب مهارة الرمي والقذف .

**4-3-2- أهداف المجال الإجتماعي العاطفي :** تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد التعليمية الأخرى بالحيوية والعلاقات الديناميكية المبنية علي التعاون والتفاهم والنافسة التربوية والمجال الإجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج إجتماعي جيد للتلاميذ<sup>1</sup>.

لذلك يجب فتح المجال وإعطاء الفرصة للتلاميذ لإيجاد المواقف وتغيير رغباته ، ومساعدته على اكتساب القدرات التالية :

- يندمج بسرعة في فعاليات النشاط ، وي بذل مجهودا متواصلًا قصد الحصول على نتائج جيدة.
- يتهذب خلقيا ، يحترم القوانين وقواعد اللعبة ، يتقبل التعليمات من الزميل أو الأستاذ وذلك عن طريق الانضباط والتعاون وتحمل المسؤولية.
- يعمل على تماسك الجماعة ويؤثر عليها لتحقيق هدف مشترك .
- يحب ويمجد الحياة الجماعية في إطار المعايير الإجتماعية المقبولة ويتعامل معها بصدق وموضوعية
- يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة دون الخروج عن قوانين وقواعد اللعبة
- يتقمص مختلف الأدوار ، ولعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم ، ينقل الأجهزة والأدوات الخاصة بعد تنفيذ الدرس .
- يهتم بالمظهر الخارجي وذلك بنظافة الملابس وقص الأظافر والاستحمام بعد ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي .
- يعبر عن انفعالاته بطريقة إيجابية كالفرح والسرور ، ويتحكم في انفعالاته السلبية ، كتقبل الهزيمة و السلوكيات العدوانية تجاه الآخرين .

<sup>1</sup> - احمد بوسكرة ، المرجع السابق ، ص 12.11

**4-3-3- أهداف المجال المعرفي :** إن اكتساب التلميذ معلومات ومعارف نظرية حول النشاط المبرمج

،يساعده على الممارسة الرياضية الصحيحة مما يساهم في ارتفاع مستوي الأداء المهاري وتحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي ، وينتظر من التلميذ أن يصل إلى تحقيق الأهداف المعرفية الآتية :

-يعرف المادة وأهدافها وفوائدها

- يعرف قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها بصفة عامة والتعديلات التي تطرأ عليها

- يعرف قواعد الأمن والسلامة لتفادي الإصابات .

- 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 .

- يعرف الأجهزة والأدوات المختلفة بأسمائها .

تحقق أغلب هاته الأهداف من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي يدل على أن التربية البدنية

والرياضية مادة أساسية ومهمة وتتميز عن بقية المواد التعليمية الأخرى كونها تخاطب التلميذ من الناحية

العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية في أن واحد خصوصا وأن الفرد بصفة عامة هو عبارة عن وحدة

متكاملة جسما وعقلا ووجدانا <sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - احمد بوسكرة ، مرجع سبق ذكره ، ص 13

## خلاصة:

من خلال ما ذكرنا نستطيع القول أن التربية البدنية والرياضية عملية مكملة للتربية العامة بحيث لا نستطيع الاستغناء عنها كونها تهدف إلى تنمية الفرد من مختلف جوانبه الجسمية ، العقلية ، الاجتماعية والوجدانية ، وهذا لتكليف وتوعية الفرد على التأقلم مع مختلف الظروف وخلق السلوك السوي الذي يناسب المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك بإعداده ونموه نموًا سليمًا وصحيحًا يتناسب مع تطور وأهداف بيئته الاجتماعية .

وينبغي علينا أن نعمل على توفير الإمكانيات المادية والمعنوية لترقية وتطوير التربية البدنية والرياضية وتحسيس المجتمع بضرورتها وأهميتها في مختلف مراحل الحياة اليومية ، وذلك من خلال عملية التفاعل الاجتماعي بين أفرادها