

**- تمهيد:**

إن التربية البدنية جزء من التربية العامة، فلذا إن تربية التلميذ و إعدادة متزنا مع جميع النواحي الاجتماعية النفسية و الخلقية و المعرفية و البدنية و الصحية عن طريق المواد الدراسية هو الهدف الرئيسي للتربية العامة في المدرسة و يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية من أهم الدروس المساعدة على تحقيق هذه الغاية بالإضافة إلى كونه يساعد على اكتشاف المواهب الرياضية و تطويرها.

**1-1- مفهوم التربية العامة و أهدافها:**

**1-2- مفهوم التربية:** جاءت كلمة التربية في اللغة العربية من الفعل ربا أي بمعنى زاد و نمى كما ورد في القاموس المعتمد، و ربي الصغير أي نشأ، و ربي الطفل أي غذاه، و نشأ و نمى قواه الجسدية و العقلية و الخلقية و يقال تربي الفتى أي تنشأ و تهذب.(1)

إن تربية الإنسان تستدعي بذل أقصى الجهود و تقديم أفضل عناية تنطلق من فهم حقيقي لحاجات الإنسان و ميوله و دوافعه و أبعاده النفسية و الجسمية و العقلية و الروحية و الاجتماعية . كما تقتضي إحاطة واعية بظروف بيئته و العوامل التي تؤثر في تنشئته . فالتربية عملية نمو لشخصية الإنسان كونها كل متكامل بين جسم و نفس و عقل و عاطفة ، فهي تسعى إلى تنمية الشخصية في كافة الجوانب الانفعالية و النفسية و الفكرية و الاجتماعية للفرد أو المجتمع . و لم يتفق العلماء و الفلاسفة و المفكرين و التربويين في تقديم تعريف موحد للتربية ، و هذا بسبب الاختلاف في الإطار المرجعي الفكري و الفلسفي و الثقافي و البيئي و الاجتماعي الذي انطلق منه كل واحد منهم ، و هذه آراء بعضهم حول التربية و منهم الفلاسفة اليونانيون و الرومانيون القدامى و المفكرون المسلمون وكذا الأوربيون في العصر الحديث ، فأرسطو طاليس (384-329 ق.م) كان يرى أن التربية ضرورية لبناء مجتمع متماسك يسوده الأمن و الاستقرار و بناء الروح المعنوية و لإعداد المواطنين الصالحين ، و يرى أيضا أن : التربية الصالحة يجب أن تشمل تربية الجسم عن طريق الألعاب الرياضية و تربية النفس غير العاقلة أي تهذيب الرغبات و الدوافع و الشهوات عن طريق الموسيقى و الآداب و تربية النفس الناطقة و ذلك بدراسة الفلسفة و الرياضة و الهندسة.(2)

(1) أبو عبد الرحمان محمد عبد الله قاسم. "المعتمد. قاموس عربي" ط.إ. صادر بيروت. 2000. ص 205

(2) عمر محمد التوني الشيباني: "تطور النظريات و الأفكار التربوية" الدار العربية للمكاتب. طرابلس

ليبيا. 1982-ص (30-32)

و يرى شيشرون أحد علماء التربية الرومانيين أن " التربية هي إعداد للشبيبة و تكوينهم و أن مهمة التربية قيمة المواهب الموجودة عند الفرد، ولكنها لا خلق أي استعداد جديد لم يكن موجود فيه من قبل.

و يرى المربي المسلم الغزالي (450هـ.505هـ/1059م.1111م) أن التربية هي أشرف الصناعات لأن رسالتها تتعلق بتربية الإنسان لاكتساب الفضائل الخلقية و التقرب إلى الله، و قد أدرك أهمية اللعب للطفل و حاجاته إلى النشاط الجسمي، فدعا إلى اللعب الجميل الذي يجدد نشاط الطفل كما دعا إلى تعويد الطفل على العمل الخلقى حيث يتمرس الطفل في التجربة الخلقية منذ نعومة أظفاره.

أما ابن سينا (370هـ.439هـ) فيرى أن التربية هي إعداد للحياة كما كان يرى أهمية مراعاة ميول الطفل في التعليم و ضرورة توجيهه إلى الصناعة أو المهنة التي تتفق مع قابليته، و يرى أن التربية الخلقية هي أسمى غايات التربية و قد تنبه إلى الظروف الفردية و ضرورة مراعاتها من قبل المعلمين بحسب سن المتعلم و مستواه العقلي و العلمي و طاقته و مقدرته.

أما رابليه الفرنسي (1483م-1553م) فقد اهتم بتربية الطفل على نظافة و الرياضة، و كان يرى أن التربية يجب أن تمد الإنسان للحياة و لذلك يجب تدريسه على المهن و الصناعات، و يمكن استخدام اللعب و اللهو كوسيلة من وسائل التربية.<sup>(2)</sup> و في رأيه أن التربية عملية تحرير ضمير الفرد و إرادته و استعداداته و توسيع لعقله و إغناؤه، و إنما يجب أن تهتم بالفرد ككل فتعمل على صقله و تنمية الجوانب المختلفة للشخصية.

أما مارتن لوثر (1483م-1546م) فكان يرى أن لا غنى للعالم عن التربية لأن التربية العالم بحاجة إلى رجال و نساء متعلمين لكي تحكم الرجال البلاد حكما عادلا و لكي تحسن النساء إدارة بيوتهن و يرى في العائلة أنها مؤسسة تربية لا تقل أهمية عن المدرسة، و قد دعا إلى تخليص المدرسة و التربية من احتكار الكنيسة و رجال الدين كما

اهتم بإدخال الموسيقى إلى المدارس و اهتم أيضا بالتربية الرياضية و نادي بالزامية التعليم.

ويرى جون ديوي المربي الأمريكي ( 1895.1931 ) أن التربية هي الحياة نفسها وليست مجرد إعداد حياة وبأنها عملية تعلم وبناء وتجديد مستوى ويرى أن النمو هو هدف التربية وقد أكد على أهمية عامل الخبرة في العملية التربوية وبأن التربية الصحية تتحقق عن طريق الخبر والخبرة التي يقصدها جون هي الخبرة الصحيحة النافعة التي تؤدي إلى تفاعل متعدد الجوانب من الفرد وبيئته وساعد على النمو الفرد جسميا وعقليا ونفسيا ووجدانيا روحيا و الإشارة فان جون ديوي من بين المربين الأمريكيين المؤسسين للفلسفة البرحمانية .

و كل هذه الآراء يلخصها الدكتور خالد القضاة في التعريف خاص به التربية وهو :  
التربية عملية مقصودة وخطط لها تهدف إعداد الفرد للحياة في الحاضر والمستقبل وتأهيله من كافة الجوانب الجسمية و العقلية و النفسية والاجتماعية والروحية واكتساب المهارات والكفاءات التي تناسب قدراته وميوله واستعداده ليحقق ذاته في التكيف مع بيئته والمجتمع الذي يعيش فيه <sup>(1)</sup> ومن كل هذه التعاريف و الآراء نستنتج أن التربية عملية مقصودة و مدروسة تسعى إلى تنمية الشخصية وإعداد الفرد للحياة من كافة جوانبه.

**1-3- أهداف التربية:****1-3-1-الأهداف التربوية:**

تعتبر الأهداف التربوية جد هامة إذ أنها تحدد مقاصد و اتجاهات التربية في مجتمع معين وتحكم خططها وبرامجها وتوجه حركاتها وجهودها في المجتمع إلى آمال وطموح ذلك المجتمع و قد حاول العلماء والباحثون تحديد معنى الأهداف التربوية ووضع الأسس و المبادئ التي تكفل صياغتها واستخدامها بطريقة سليمة وفعالة .

يشير مصطلح الأهداف التربوية في معناه التي توقع نتائج معينة من عملية التربية يسعى كل المجتمع التي تحققها في سلوك أجياله الصاعدة في إطار ثقافتهم وأماله المنشورة وهذه النتائج المتوقعة يمكن صياغتها في عبارات محددة توضع مسبقا ما يجب تحقيقه كما تمثل المصلحة النهائية لأي عمل تربوي<sup>(2)</sup>

(1) خالد القضاة : - مرجع سبق ذكره - ص 23

(2) أحمد عمر سليمان روبي. الأهداف التربوية في مجال النفس حركي. دار الفكر العربي- القاهرة- ط1-

**1-3-2-الأهداف التعليمية :**

تنقسم الأهداف التعليمية إلى ثلاثة أصناف حسب تصنيفات بلوم Bloom وهي الأهداف المعرفية والأهداف الانفعالية والأهداف النفس الحركية.

**1-3-3-الأهداف المعرفية:**

وهي تتضمن أهداف تعليمية تعتبر عن تعلم المعرفة والمعلومات في مستوياتها المختلفة تتفاوت من مستويات حفظ المعلومات وتذكرها والفهم والتفسير إلى مستويات لكثرة عقيدا تتناول تطبيق المعرفة وتحليلها وتركيبها وتقويمها.

**1-3-4-الأهداف الانفعالية والوجدانية:**

ترتبط الأهداف الانفعالية والوجدانية بالقيم والأخلاق والعواطف وتختص بالجوانب الانفعالية التي تتعلق بتقبل الشخص لأشياء معنية و رفضه لأشياء أخرى تتعلق بالتذوق والتقدير.

وتركز الأهداف الانفعالية على تنمية مشاعر المتعلم وعقائده و أساليب التكيف مع البيئة أو الناس كما تركز على ما يحبه الإنسان وما يكرهه.

**1-3-5-الأهداف النفسية والحركية:**

وتتناول هذه الأهداف تعلم المهارات التي تتطلب ترافقا عضليا وعصبيا ومن أمثلة هذه المهارات. الرماية و السباحة وركوب الخيل إلى أربعة مستويات وهي:

- 1 -الحركات الجسمية الكبيرة: كحركة الذراعين والساقين.
- 2 - الحركات الدقيقة المنسقة: كحركة اليد مع العين، والعين و القدم كقيادة السيارة أو المضرب على آلة موسيقية.
- 3 -الاتصال غير اللفظي، مثل تغيرات الوجه في الحركات والإيحاءات بالجسم كما تتضمن استخدام عضلات الوجه بالتعبير عن حالات نفسية مختلفة كالاكتئاب أو الحزن أو الفرح.

- 4 - أهداف تتعلق بمهارة السلوك الحركي أثناء الكلام مثل إصدار أصوات معينة والتناسب بين التعبير بالصوت وحركات الجسم. مثل مهارة اللقاء خطبة أو قصيدة أو مهارة التجويد.<sup>(1)</sup>

---

(1) خالد القضاة مرجع سابق ذكره ص (287 . 291).

**1-4-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها:**

تتعد مفاهيم وأغراض مهام التربية البدنية تبعا لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع وتتحد سياسيا وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة.

**1-4-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :**

إن التربية المدنية والرياضية تعتبر مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية وتكوين الفرد تكوينًا صالحًا ساعده في بناء مجتمع قوي متماسك فلا ينبغي النظر إليها بزاوية أو من زاوية ضيقة ونوجه اهتمامنا إلى تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل أوسع من ذلك فتهتم هذه الخيرة بتكوينه تكوينًا شاملاً وكاملاً من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والنفسية و الفيزيولوجية فتصدق بك المقولة ( الجسم السليم في العقل السليم ) ومن هذا الصدر يقول "أوستاش تشيسر" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه البدنية و القدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقي لتأدية واجباته اليومية في بيئته وعمله ولمواجهة ما يقع له من أزمات من وقت لآخر. (1)

أما حسب "تشارلز بيونشر" فالتربية 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 المهام. (2)

(1) محمد منير الدرغ - التربية المدنية في الإسلام المكتبة الأموية دمشق بيروت 1986 ص 86

(2) محمد عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطيء نظريات وطرق التربية البدنية ط1 ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992 - ص 22 .



**1-4-2- أهداف التربية البدنية والرياضية :**

إن أهداف تدريس التربية البدنية قد اختلفت من دولة إلى أخرى بل من بلد إلى آخر وذلك وفقا لسياسات و فلسفات تلك المجتمعات إلا أن هناك أهداف عامة يجب أن يحفها برنامج التربية المدنية المدرسية ويمكن الاستدلال على ذلك بأهداف العامة للتربية المدنية لدولة كندا إذ تعد تلك الأهداف كنموذج للأهداف الشاملة والموجزة والتي تحدد ما يلي :

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ خلال الممارسة كافة البرامج الخاصة بالتربية المدنية والعمل على التنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- تنمية الصفات البدنية لدى التلميذ في ضوء طبيعة الخصائص النسبية و الأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.
- تعليم المهارات الحركية للمناشط الرياضية
- التدريب على التطبيق المهارات الفنية والتخطيطية وصولا إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال أشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في الضوء السمات النفسية لهذه المرحلة السنية.
- تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على حقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام التبادل وخدمة البيئة المحيطة.

- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرنامج المواد الدراسية الأخرى .
- الاهتمام بالجانب الترويجي من النشاط المدرسي الداخلي والخارجي.(1)

---

(1) محمد محمد الحمامي. رفعت مختار عبد السلام. التربية المدنية و الرياضية. ص (83-84)

**1-5- علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة :**

اكتسبت تعبير ( التربية المدنية ) معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن . وهي كثيرا من تستخدم في الإشارة إلى الصفات البدنية المختلفة كالقوة البدنية. النمو البدني، الصحة البدنية، المظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك حينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة ( بدنية ) نحصل على التربية البدنية. (1)

والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي وتصون الجسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس التزلج على العجل أو يباشر لونا ما من ألوان النشاط البدني التي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت. وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون خبرة سارة مرضية كما قد تكون خبرة تعيسة شقية ومن ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك وقد تورث الإنسان انطباعات سارة هادفة للجميع وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية كما يتوقف انحرافها عن هذه الأهداف عن صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها .

وحسب المربين القدامى فإن "الأسلوب المتبع في التربية القديمة هو إعداد التلميذ لتقبل كل ما لقن من المعلومات حتى لا يحدد عن أهدافه و قواعد المجتمع".  
أما التربية الحديثة أي أنها تعتمد على النشاط وبعبارة أخرى فإن التربية الحديثة هي أسلوب الحياة و إذ كانت كذلك فيجب أن تتناسب في مراحلها مع مراحل النمو. (2)

(1) محمد عوض ليسوني و فيصل ياسين الشاطيء - مرجع سبق ذكره ص 11

(2) محمد عادل الخطاب - التربية الرياضية- دار النهضة العربية 1965 ص (7-11).

و التربية الحديثة هي الاهتمام بالطفل والنمو من النواحي العقلية والجسمية والوجدانية والاجتماعية واحترام شخصية وتربيته بتوفير كل أنواع التعبير: الكلام، اللعب، التمثيل، وتعتبر التربية هي التعلم عن طريق اللعب والتربية والممارسة. فاللعب ميل طبيعي له غاية تربوية عظيمة تعمل على النمو العقلي والجسمي وقد تنتبه (فروبل) (يتصلوزي) و (منتوري) ولهذا فأصبحت كل المدارس في أوروبا و أمريكا تعترف بهذا المبدأ إلى جعل المدرسة صورة الحياة الاجتماعية لنمو الطفل وكامل شخصيته<sup>(1)</sup>

### 1-6- مفهوم ومهام التربية البدنية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية:

يؤكد ميثاق وقانون التربية البدنية والرياضية أن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة. وعن إقرار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفاتها عاملا لتحديد وتنشيط لمصادر الطاقة الاجتماعية إذ أنها تشكل بحكم القيم التربوية والمدنية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة.

إلا أن السياسة الرياضية الوطنية تتعدى بكثير أطر هذه التربية من حيث أنها موجهة لجميع مراحل السن ولمجمل العمال ولا يمكنها أن تتطور إلا بفضل تنظيم حركة رياضية وطنية واسعة تضم مجل الأشخاص وقدراتهم الطبيعية والمعنوية العارضة على العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية الاشتراكية للبلاد تحت حزب ( ب جبهة التحرير الوطنية ) وتعرف التربية البدنية بجمهورية الجزائر الديمقراطية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية الاشتراكيين بما لديها من مرايا.<sup>(2)</sup>

(1) نشالزر ليرنشر - أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض و كمال صلاح عبده - مكتبة أنجلو

المصرية - القاهرة - سنة 1964 - ص 40.

(2) قانون التربية البدنية و الرياضية - مطبعة جريدة الشعب - الجزائر 1976.

و ينتظر من التربية المدنية والرياضية في هذا الإطار أن تؤدي إلى ثلاث مهام وهي:

#### -من الناحية البدنية:

تؤدي إلى تحسن قدرات الفرد الفسيولوجية والنسبية الحركية لتسييرها من خلا ل التحكم لتسييرها من خلال التحكم اكبر من البدن وتكيف مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيميا عقلاانيا.

#### -من الناحية الاقتصادية:

فإن تحسين صحة الفرد و ما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني في أمر يزيد من قدراته على مقاومة التعب وإذ يمكنه استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداما محكما فانه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية والفردية الاجتماعية في العالم الشغل الفكري واليدوي.

#### -من الناحية الاجتماعية والثقافية:

فان التربية البدنية والرياضية تجهل القيم و الثقافية والخلقية إلى توجيه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوثام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل والتنمية روح الانضباط والمسؤولية ولشعور بالواجبات المدنية . كما أن التربية ترقى إلى التخفيض من التوترات التي تشكل مصدر الخلافات بين الأفراد مجموعة واحدة أي بين المجموعات التي تنتمي إلى بيئة اجتماعية واحدة مسيرة بذلك إفراز علاقات إنسانية أسير انفراجا وعلاوة على ذلك فان التربية البدنية والرياضية إذا ما تصور أنها كمصدر الانفراج والإثراء الثقافي توفر للشباب والكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا ع تفصيلها لجوانب الانشراح والتنمية البدنية والرياضية تطرح هذه الأخيرة كوسيلة من الوسائل التي من شئنها أن تساهم في ترقية المرأة وتحريرها والتربية البدنية والرياضية عامل في تجنيد الجماهير الشعبية من اجل الدفاع عن مكاسب الثورة.(1)

(1) قانون التربية البدنية و الرياضية - مطبعة جريدة الشعب - الجزائر 1976.

**1-7-7- درس في التربية البدنية والرياضية:****1-7-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:**

يعرف حسن شلتوت وحسن معوض بأنه الوحدة الصغيرة في البرنامج المدرسي للتربية البدنية فاللحظة الشاملة لنتائج التربية البدنية والرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يريد المدرسة أن يمارسها التلميذ في هذه المدرسة . وان يكتسبوا المهارات التي تنظمها الأنشطة بالإضافة إلى ما يصحب ذلك من تعليمه مصاحب مباشرة وتعليم مصاحب غير مباشرة . و لكن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريبه أي مساعدته التلاميذ على استجاب كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة. لذلك نلجأ إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى :

منهاج منفرد لكل سنة دراسية وبالتالي جزئت إلى أقسام اصغر أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة منها في شهر مثلا ثم قسمت هذه الخطة الشهرية إلى أجزاء اصغر وحتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية .وهذه الوحدة هي الدرس اليومي للتربية البدنية والرياضية . والدرس اليومي بهذه المعنى هو مصدر الأساس في كل منهاج للتربية البدنية والرياضية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس. ونرى أن التلاميذ لا يستطيعون استيعاب أهداف البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية دفعة واحدة . لذا يلجأ الأستاذ إلى تقسيم هذا البرنامج إلى برامج ينقسم إلى أجزاء . كل واحد يتضمن نشاطين. نشاط فردي ونشاط جماعي يحتويان على تدريبان و ذلك ما يسمى بالتوزيع الدوري. يقوم الأستاذ بتعليم التلاميذ هذين الشرطين في وحدة التدريس والتي تسمى التدريس اليومي للتربية البدنية والرياضية.(1)

(1) حسن شلتوت و حسن معوض "التنظيم و الإدارة البدنية و الرياضية"- دار الكتاب الحديث - القاهرة- ص106

كما يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية عند "عدنان درويش جلول" الوحدة الأساسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس فأضحى من الأهم العناية بمكوناتها ، و يمثل الدرس الإطار الأمثل الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية و الرياضية و المدرسية و ينظر إليه على أساس أنه القاعدة الأساسية للرياضة عامة و رياضي المستويات الخاصة.

كما يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية و الرياضية و من خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج و يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل. (1)

### 1-7-2- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

يرى قاسم الحندلاوي و الآخرون أن التربية البدنية و الرياضية مكانة كبيرة تطوير التلميذ بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا ، و يحتاج إلى الحركة و اللعب و ذلك لكي ينمو و تتكامل أجهزته الداخلية و يتكيف لكافة الاحتمالات و الظروف الحياتية و العلمية لاكتساب المناعة و المقاومة ضد الأوبئة و الأمراض.

و تعد التربية البدنية و الرياضية من الوحدات التدريبية في المدرسة ، يتعلم التلميذ كثيرا من الصفات النفسية و التربوية و الاجتماعية مثل الشجاعة ، الهدف التضحية ، الدقة ، التعاون ، و احترام الآخرين و الالتزام بتطبيق القوانين و التعليمات و النظام و تنفيذ الأوامر و الإشارات و غيرها ، و لما كانت التربية البدنية و الرياضية تعد الركن الأساسي في تطوير كافة قدرات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها و ما تحتاج إليه

(1) عدنان درويش جلول و آخرون - التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي. ط3- ص 119

من إمكانية و متطلبات بشرية و مادية من مساهمات و أجهزة و أدوات و برامج و مناهج حديثة و غيرها ، و إذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه لنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصعبة و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية. (1)

---

(1) قاسم المندلوي و آخرون. "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية" مطابع التعليم العالي . بغداد . 1990 ص 9



**1-7-3- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية :**

إن تكوين الشخصية الشاملة للفرد في المجتمع هدف تسعى إليه التربية و التعليم في كل المجتمعات و الهدف الرئيسي للتربية البدنية و الرياضية هو المساهمة الفعالة لتنمية الشخصية المتكاملة و المتزنة للفرد ، و لدرس التربية البدنية و الرياضية هدف يعمل لتحقيقه ، فهناك أهداف تعليمية للدرس و هي تتعلق بتعلم النواحي الاجتماعية و الخلقية و الانفعالية و السلوكية للتلاميذ فكل درس أهدافه الخاصة سواء كانت تعليمية أو تربوية أو كلاهما معا ، حيث أن النجاح في تحقيقها هي المساهمة في تحقيق الأهداف منهج التربية الرياضية. (1)

كما أن درس التربية البدنية و الرياضية لا يمكن أن يعلم قائدة إلا إذا كان يسير حسب خطة شاملة مدروسة تبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية موضوعه لبرنامج كامل حتى يكتسب العمل صفة الاستمرارية و حتى يتدرج التلميذ في تعلمه البسيط إلى المركب و من السهل إلى الصعب تدرجا طبيعيا يتماشى مع طبيعته و نمو و تطوره . و من هنا نتواصل إلى إخراج درس يفي بالغرض الذي من أجله كتب له المنهاج و من أهم تلك الأهداف التي تخدم درس التربية البدنية و الرياضية في إنجاز مهمة التربية البدنية و الرياضية .

- \* محاولة بناء و تطوير و تصعيد الصفات الحركية بصفة شاملة كالقوة المطاولة و السرعة و الدقة و الأداء و القابلية الجيدة على الحركة. (2)
- \* محاولة بناء القابليات الرياضية الأساسية و بصورة خاصة قابلية حب المنافسة.
- \* محاولة تطوير و تصعيد المهارات الحركية الأساسية كالركض و القفز و الرمي و التسلق و السباحة ... الخ. و الارتقاء بها لبناء المهارات الحركية الرياضية للألعاب الأساسية كالألعاب المنظمة و الساحة و الميدان.
- \* تربية بعض العادات الجيدة كالإرادة و الصفات الخلقية الحسنة و التصرفات الممتازة.

(1) أكرم زكي فطايبة. "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية" دار الفكر العربي. عمان. الأردن ط1. سنة 1997 ص (140-142)

(2) عباس أحمد صالح السامرائي - "طرق التدريس التربية الرياضية" ط3. بغداد - ص 122

\* إيصال المعلومات الأساسية حول الصحة و النظريات الرياضية و المعلومات الهالكة في ضل إطار سياسة الدولة، مع تطوير قابلية التفكير عن طريق التصرفات الرياضية السليمة.

\* محاولة الوصول إلى الأداء المتكامل للحركة الرياضية و التقرب إلى المستوى العالي و يجب على المدرس أن يضع في اعتباره الأول إن أوجه النشاط الذي يتضمنه برنامج التربية البدنية و الرياضية لا يجوز مطلقا أن يكون هو محور الارتكاز في تنفيذ أهداف الدرس ، و عليه يجب أن يكون الهدف من درس التربية البدنية و الرياضية في أي مدرسة هو تحقيق حاجات الطلبة على أن تتماشى مع رغباتهم و ميولاتهم بقدر المستطاع مع ملاحظة الأغراض التربوية العامة و الاجتماعية. (1)

#### 1-7-4-أغراض درس التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الثانوية:

لدرس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي أغراض هامة هي:

- \* إن الصياغة الغالبة على صياغة الدرس ، الشكل التدريبي لرفع مستوى الأداء و تثبيت المهارات الأساسية التي سبق أن مارسوها.
- \* العناية بالألعاب الجماعية المتعددة كالألعاب المنظمة و السباحة و الجمباز.
- \* العناية بالتدريب الشامل لأجل الحصول على النمو المتزن.
- \* الاهتمام بإقامة المنافسات للتشجيع على التدريب و إتقان المهارات المطلوبة. (2)

#### 1-7-5-النظام و الضبط في درس التربية البدنية و الرياضية: تختلف الآراء حول

تسيير الدرس من حيث النظام و الحرية و الطاعة المطلقة حيث يعبر التلاميذ عن ذاتهم ، فإطلاق حرية التعبير و الحركة في إطار من النظام و التوجيه من المدرس و ليس هناك طريقة مثلى تمكن المدرس من النظام و الضبط إذ أن لكل مدرس طريقته الخاصة في ذلك و هذا كما يلي: (3)

(1) عباس أحمد صالح السامرائي. مرجع سبق ذكره- ص 106

(2) سهام عفت. التدريب الميداني في التربية الرياضية-دار المعارف. القاهرة. ص 96

(3) عباس أحمد صالح السامرائي. مرجع سبق ذكره . ص 209

**1-5-7-1- الضبط الإداري:**

و يقصد به النظام داخل المؤسسة التربوية و هو يهدف إلى:

- تعويد التلاميذ على التلبية السريعة و ذلك إما عن طريق الإيعاز الجيد أو بعد إشارة الصافرة .
- يسهل النظام إذا استطاع المدرس أن يعود التلاميذ على قواعد إدارية بسيطة ثابتة لا تتغير .
- ترتيبهم في أماكنهم بحيث يكون لكل تلميذ مكانة في مجموعته و يراعي في التقسيم مساواة مجاميع القوى.
- إتباع مبدأ عمل بزوايا الفرق أي العمل في جماعات كل جماعة تعرف نفسها و مكانها عند بدئ العمل.
- الاصطفاف عند بدئ الحصة.
- طرق أخذ الغيابات و الحضور.
- على المدرس أن يشرف بطريقته في إدارة الصف و يكرر تعليماته بأسلوب بسيط خال من الأوامر .

**1-5-7-2- إعداد المادة:**

- من الواجب أن يكون المدرس متمكنا من مادته راغبا فيها و يبذل جهودا مرضية من أجل أن يكون الإعداد جيدا و منسجما لحفظ النظام و عليه وجوب مراعاة ما يلي:
- الأخذ بعين الاعتبار رغبات التلاميذ المشاركين في الدرس و بهذا نجعل التلميذ يشعر بأنه مشارك في إعدادة، فيكون تفاعله تماشيا مع الفعاليات ذاتيا و يقلل الابتعاد عن النشاط الممارس إلى نشاط آخر أي الخروج عن النظام.

- أن تكون الأنشطة متدرجة في الصعود و ملائمة لمميزات النمو و التطور فتراعي ميولهم و رغباتهم و قدراتهم على ممارسة النشاط.
- استخدام الدوافع الفردية و الجماعية في إبراز حيوية النشاط فيمكننا إدخال عنصر المنافسة بأنواعه و بذلك يكون التلميذ متشوقا إلى النشاط.
- محاولة السيطرة على فترات السكون خلال الدرس إذ يجب أن تكون أوجه النشاط كافية و مدروسة من بعض العوامل لتنفيذ الدرس. (1)

---

(1) عباس أحمد صالح السامرائي. مرجع سبق ذكره . ص 209

1-7-5-3- خلال الدرس:

على المدرس أن يتصف ببعض الصفات خلال الدرس تجعله يتحكم في القسم و عليه يجب: \*على المدرس أن يكون ودودا لتلاميذه مهتم بكل واحد منهم و يلجأ إلى التشجيع الذي يعتبر عاملا مشوقا و دعامة قوية في طرق التدريس الحديثة.

\*محاولة الانتفاع بكل فترة من وقت الدرس محذرا أن لا يزيد تكرار القيام بتمرين معين أو نشاط خاص زيادة تخرج عن الحد المعقول.

• عند تردد المدرس في أي لحظة، إذ يجب أن يكون واثقا من نفسه حازما متأكدا من عمله.  
• أن التنظيم لساحة الدرس و أدواته و التسهيلات المختلفة من العوامل المهمة في العمل و حفظ النظام.

• أن يكون المدرس حاضرا و مستعدا لأجواء بعض الفعاليات المفاجئة كلما شعر أن الصف يحتاج إلى ذلك. (1)

(1) عباس أحمد صالح السامرائي. مرجع سبق ذكره . ص 209-210

**1-8-برنامج التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:التربية البدنية و الرياضية**

مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى، و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة كالمجال السلوكي الحركي و اللياقة البدنية، عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية، أما في المجال العاطفي و الاجتماعي بفضل العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق.أما بخصوص القدرات المعرفية فإن ذلك يتم بواسطة حالات اللعب الملموسة و التي غالبا ما تتطلب حلول لمسائل معقدة، كما تشمل الأنشطة البدنية و الرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، و محل اهتمام البحوث العلمية، و تخصصات مهنية متعددة مما يساعد التلميذ على إثراء معارفه، و توضيح إمكاناته من اختبار مهني، و التوجيه نحو الأنشطة الترفيهية نظيفة في حياته المستقبلية و بالتالي تساهم التربية البدنية و الرياضية في تكوين شخصية التلميذ و إدماجه الفعلي ضمن المجتمع، و الأمر رقم "935" المؤرخ في 1995/02/25 والمتعلق بالتنظيم و تطوير الثقافة البدنية و الرياضية توضح ما يلي:

(1)

(1) مديرية التعليم الثانوي "مناهج التربية البدنية و الرياضية" وزارة التربية الوطنية. الجزائر - سنة 1996 - ص03.

حسب (مديرية التعليم الثانوي العام جوان 1996 ص3) بعد تعليم التربية المدنية

والرياضية، مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية و التكوين.

فهي إذن مادة مدرجة تماما في المنظومة التربوية وفي جميع مستوياتها<sup>(1)</sup> يهدف درس التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة إلى تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب وزيادة الأجسام لكل ما يقوم به التلميذ من حركات ضرورية للمفصل. تبين برامج التربية البدنية والرياضية للبنين عن برامج البنات نظرا إلى الاختلاف بين الجنسين من حيث القوة والنضج والرغبات مما يجعل من العسير تنظيم النشاط لكليهما معا. ويجب أن تكون التمرينات المقدمة في متناول الجميع أي التلاميذ ولا تتطلب قوة أو جهد متواصل أو قدرة كبيرة على الدقة والتوافق حتى لا يتعرض للجهد العصبي الزائد وتزداد الإناث طولا من الذكور ولكن الآخرين يفوقونهم في القوة العضلية كما يكون جسم الإناث مشابها لجسم الذكور حتى سن 12 سنة . ولكن بانتقالهم لسن المراهقة تظهر معالم الأنوثة عندهم و تبدأ أجسامهن بالتطور لتبدو عليهن مظاهر جسم المرأة وتدل الثنايا فيه على جود طبقة ويتسع الحوض اتساعا ولا تثبت المفاصل كلما كان الجهاز الفصلي البطني ضعيفا وتظهر عند الفتاة بضع تغيرات فسيولوجية في الدورة الدموية تتمثل في سرعة النبض وزيادة التنفس وظهور الطمث لهذا كله يجب أن تتميز برامج التربية الرياضية عند الإناث في مرحلة المراهقة بما يلي:

- العناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع وخاصة عضلات الظهر والبطن السفليين.
- اختيار التمارين و الألعاب بحيث متعددة وسهلة بدلا عن أن تكون قليلة وصعبة<sup>(2)</sup>.

(1) مديرية التعليم الثانوي "مناهج التربية البدنية و الرياضية" وزارة التربية الوطنية. الجزائر - سنة 1996 - ص03.

(2) محمد عوض البيسوني و فيصل ياسين الشاطيء - نظريات و طرق التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية - ص (25-26)

- تجنب المجهود العنيف وخاصة حول منطقة الحوض.
  - يفضل تقديم تمارينات تتضمن حركات التوازن وخطوات الرقص و الحركات الإيقاعية والسباحة.
- مع ملاحظة هامة وهي أنه في أواخر المراهقة يزداد حجم القلب وسعة الرئتين ولذا يمكن أن تتطور مدة التمرين البدني أي بمعنى آخر يمكن الممارسة أما برنامج الذكور فيشترط فيه ما يلي:
- أن تكون التمارينات و الألعاب أكثر تعقيدا ولكن لا تصل إلى التعب الشديد و الإجهاد العصبي الزائد.
  - أن تستخدم الأدوات الرياضية بكثرة لتنمية القوة والمهارة وزيادة الجرأة.
  - أن يعمل التلاميذ في الجماعات ويشتركوا في منافسات نزيهة لزيادة تشوقهم للعمل ورفع مستوى أدائهم.
  - أن تكثر المدرسة من الرحلات الخلوية والمعسكرات والتركيز على رياضة المشي ويشكك بعض علماء التربية المدنية في الاتحاد السوفياتي في هذه النظرية.
- لقد لفت نظر الباحثين السوفيات وزادت شكوكهم في ضعف قدرة المراهق لتمرينات الجهد التطورات في عالم البطولات الرياضية. وانتقال الكثير منها حتى في مسابقات الجري في المنافسات الطويلة والرياضات التي تستلزم قوة الاحتمال بادر علماء التربية البدنية للسوفيات للقيام ببحوث تهدف إلى تحقيق العلاقة بين السلم ومستوى الاحتمال و توضيح الحد الأقصى لقوة الاحتمال في كل مرحلة، وتحديد العلاقة بين السرعة من ناحية وقوة الاحتمال من ناحية أخرى وتحقيق أهداف البحث تزيل عقبة من طريق التدريب والمدربين يعطل إعداد اللاعبين طوال مرحلة المراهقة فيتأخر وصولهم إلى مستوى البطولة.



**1-9-9-1- محتويات درس التربية البدنية والرياضية :****1-9-1- الجزء التحضيري:**

يشمل الإجراءات الإدارية، الإحماء و التمرينات.

-الإجراءات الإدارية: تتضمن اصطحاب التلاميذ من الأقسام وبراعي في ذلك عامل الأمان والسلامة خاصة في فصول الأدوار العليا وكذلك النظام وعدم الاندفاع أو المزاح الفردي الذي يؤدي إلى وقوع إصابات بعض التلاميذ .

**الإصطفاف وتسجيل الحضور:** يراعي في ذلك العنصر النظام واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير لوقت وذلك باستخدام الأرقام المسلسلة أو وقوف التلاميذ على العلامات مرقمة ونداء المدرس على التلاميذ بالأسماء.

- **الإحماء:** يعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن تبتسم بالتشويق والإثارة و المنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل من التدفئة إلى التهيئة للدورة الدموية والعضلات والأربطة أو التقلصات العضلية يوجه يفصل استقدام الجري والحبل والوثب والألعاب الجماعية والمشرقة الترويحية أو الشعبية أو التمهيدية وهي التي تمهد لنوع النشاط التعليمي والتطبيقي في الدرس.

**1-9-2- الجزء الرئيسي :**

- **النشاط التعليمي :** يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن عل طبيعة المهارة الجديدة الصعبة و المعروفة كما أن هناك بعض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الأولى من الوحدات أو العام الدراسي ككل وتحدد من النشاط التعليمي كذلك المستوى المهاري للتلاميذ وعلى ذلك يهدف من النشاط التعليمي إما يعلم المهارات جديدة أو تثبيت مهارات معرفة سابقا.

- يراعي مدرس التربية البدنية والرياضية خاصة في النشاط التعليمي عدة نقاط أهمها أن يتخذ المدرس المكان المناسب أثناء الشرح في تعلم المهارات التي تتطوي على خطورة أو احتمالات الإصابة فيجب الاستعانة بالمراتب الأسفنجية واستخدام أساليب للسند والمتابعة ( الملاحظة ) المستمرة مع عدم الإسراع في توقيت الأداء من التلميذ إلى آخر الاستعانة بالنموذج ويؤديه المدرس بنفسه أو التلميذ المتفوق في أداء المهارة.(1)

---

(1) عدنان درويش جلون وآخرون التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي القاهرة ط 3 ص 125

- **النشاط التطبيقي**: وهو يهدف إلى التطبيق العلمي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصور خطية عادة ما يؤدي ذلك في صورة منافسات تتضمن تثبيت ذلك أو تلك المهارات وتصحيح ما ورد من أخطاء .

- ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربوية سائحة للمدرس لتأكيد روح الجماعية والقدرة على القيادة التبعية لدى التلميذ. كما أنها فرصة كذلك لإبراز المهارات الأخرى مثل التحكيم والتسجيل ويمكن للمدرس الواعي إشراك التلاميذ من غير المسموح لهم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية سواء لظروف صحية أو مرضية في عملية المراقبة والتوجيه.

### **1-9-3 الجزء الختامي:**

- يهدف إلى العودة إلى الحالة الطبيعية ( ما قبل الدرس ) بمعنى تهدئة وهبوط بالحمل تدريبيا وذلك باستخدام تمرينات تهدئة تتصف بالبطيء والسهولة وعدم أداء جهد عضلي كبير وبالتالي تؤدي بتوقيت بطيء وبصورة إنسانية وينتهي هذا الجزء بأداء التحية الرياضية.<sup>(1)</sup>

(1) عدنان درويش وآخرون. مرجع سبق ذكره. ص 127

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل التربية البدنية والرياضية وتبين لنا أن هذا الأخير ينتمي روح التعاون والانضباط والمسؤولية والشعور بالواجبات . كما أنها ترقى إلى تخفيض التوتر توفر للشباب ولل كبار فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا .

كما تعتبر درس التربية البدنية حفلا أساسيا للتعليم وتربية النشء تربية صالحة ومن واجبات التنمية الشاملة للتلاميذ عن طريق اكتساب المعارف والمعلومات في الدرس وعليه فبناء الدرس يكون بصفة دقيقة لكي يؤدي عرضة ويحقق أهداف التي وضع من أجلها.