

## تمهيد

التربية البدنية والرياضية هو جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق انواع من النشاط البدني الرياضي اختبرت بغرض تحقيق المهام -شارلز بيوتشر-ومن خلال التعريف الوارد ان التربية البدنية والرياضية تكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الاهمية من اعداد الافراد صحيا واجتماعيا وبدنيا وعقليا وانفعاليا ووضحت اليوم تكتسي اهمية بالغة مما يجعلها عنصر فعال في بناء المجتمعات حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه واسس وقواعد يسير عليها

## 1- مفهوم التربية :

لقد اختلف في تحديد مفهوم التربية حيث أن مفهومها يختلف من مجتمع لآخر ومن بلد لآخر كما أنها منذ العصور القديمة كانت محل جدل ومحل اجتهاد فكل جماعة عرفت التربية حسب وجهة نظرها وحسب معتقداتها ، ولهذا من الصعب ان لم نقل من المستحيل حصر مفهوم التربية في مفهوم واحد ، وسنكتفي بذكر أشهر التعاريف المختلفة للتربية التي تناولها المفكرون والفلاسفة .

كما أن علماء العصر الحديث ذكروا حسب نظرة كل منهم لأغراض التربية واهدافها عدة تعاريف نذكر منها التعريفين التاليين :

أ/ التربية هي عملية تكيف بين الفرد وبيئته اجتماعيا وطبيعيًا ، والمفهوم من هذا التعريف أن الانسان كغيره من الكائنات الحية يسعى للمحافظة على بقائه ووسيلته لذلك هي أن يعمل على تعديل سلوكه وتنمية قدراته وتكوين عادات ومهارات تفيده في حياته ، ثم ان يعمل على تغيير في بيئته فيحسنها من الناحيتين الطبيعية و الاجتماعية حتى يستطيع الاستفادة منها على الوجه المطلوب ، فالوظيفة الأساسية للتربية حسب هذا التعريف هي أن تجعل الإنسان قادرا على ملائمة حاجاته مع الظروف المحيطة به <sup>1</sup>.

ب- ان التربية هي عملية نمو الفرد هي تعني أن الطفل الذي يترى وينمو نموا تدريجيا في جسمه وعقله و اخلاقه ، بينما لا يتم له النمو إذا حرم من التربية ، أي ان التربية بناء على هذا التعريف هي كل نشاط يؤثر على نمو الطفل وتوجيهه ويشمل ذلك الأسرة ، المجتمع ، المدرسة .... الخ

<sup>1</sup> راجح تركي : نفس المرجع السابق ص 20

"فالتربية إذا هي العامل الأساسي في نمو الفرد نموا شاملا وكاملا ، وبناء على ذلك فإن هذا التعريف الأخير يعتبر أكثر شمولاً من التعريف الأول ، لأن التكيف جزء من النمو والنمو عملية مستمرة ومتزايدة تتجه دائما الى تحقيق هدف معين وهو الوصول بالطفل الصغير الى فرد بالغ<sup>1</sup> .

### 1/ التربية لغة :

التربية في اللغة العربية مأخوذة من فعل ربي الرباعي اي غذى الولد وجعله ينمو ، وربى الولد هذبه ، فأصلها زاد ونما ، ومن جعل أصلها رب فلا بد ان يجعل المصدر ربيبا لا تربية

يقال : رب القوم يربيهم . بمعنى ساسهم وكان فوقهم ، ورب النعمة زادها ورب الولد رباه حتى أدرك

وصفوة القول أن التربية عند العرب تفيد السياسة والقيادة والتنمية ، وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي<sup>2</sup>

### 1/2 التربية اصطلاحا :

أما التربية في اصطلاح فإنها تفيد معنى التنمية ، وهي تتعلق بكل كائن حي ولكل منها طرائق خاصة لتربيتها ، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته ، والتربية ماهي تهيئة الظروف التي توجه النمو من كل النواحي الخلقى والجسمية والعقلية<sup>3</sup>

### 2/ أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع :

#### 1/2 بالنسبة للفرد :

للتربية أهمية بالغة بالنسبة للفرد كونه يحتاجها في مختلف مراحل حياته وتمثل في :

- تنمية شخصية الفرد واعداده للحياة بنجاح
- تكسب الفرد استقلالاً اقتصادياً ووجود المادي والمعنوي<sup>4</sup>
- اعداده للقيام بدور اجتماعي

<sup>1</sup> رابع تركي : نفس المرجع السابق ص 21

<sup>2</sup> تركي : نفس المرجع السابق ، ص 18

<sup>3</sup> رابع تركي : نفس المرجع السابق ص 19 .- رابع

<sup>4</sup> عبد القادر بن محمد ، دروس في التربية وعلم النفس ، الجيش الشعبي للطباعة ، الجزائر 1974 ، ص 12

## 2/2 بالنسبة للمجتمع

كما يحتاج الفرد للتربية للأسباب التي ذكرناها ، كذلك المجتمع يحتاج بدوره للتربية لأنها تساعد في القضايا الأساسية التي نذكر منها ما يلي :

- الاحتفاظ بالتراث الثقافي للمجتمع
- تعزيز هذا التراث وتدعيمه لكل ما يستجد من علوم واختراعات
- المحافظة على بقاء الجماعة وتماسكها
- المحافظة على الثروة البشرية وتوجيهها لمصلحة المجتمع

## 3/اهداف التربية :

ان التربية تهدف الى بناء شخصية متكاملة من حيث :

- تربية الجسم ، لأنها ترعى الجسم مقدار عنايتها بالعقل وصقله ، ومن اهم الأهداف التي دفعت برجال التربية الى الاتجاه نحو العناية بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم ، وذلك لأنهم وجدوا أن العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفهم تؤثر على أداء العقل لوظائفه أيضا
- كما أنها تعطي للفرد كل ما يلزمه لتخطي العقبات ، وفي هذا المقام يجدر بنا الذكر الى اعطاء رأي الاسلام في التربية لقوله صلى الله عليه وسلم " ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة والآخرة للدنيا ، ولكم خيركم من أدى هذه وهذه " .

## 4/التربية البدنية والرياضية :

### 1/4 مفهوم التربية البدنية:

هناك عدة تعريفات للتربية البدنية حيث يختلف تعريفها حسب اختلافها علمائها ، ومن اهم هذه التعاريف نذكر :

● ناش : الذي يرى " ان التربية البدنية جزء من التربية العامة ، وأنها تستغل دوافع النشاط الموجود في الشخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية<sup>1</sup>"

ويرى -كونز " أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم<sup>2</sup>"

ويقول فيري ان التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، وأنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية<sup>3</sup>

أما شارمان فيعرفها " أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الانسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية ، وقد عرفها عبد الفتاح لطفي " بأنها احدى صور التربية أي انها الحياة والمعيشة بذاتها ولا بد من ان تمارس أنشطتها بسبب ما تبعته فينا من شعور الرضا والارتياح .

ومن خلال هذه التعاريف يمكن أن نستنتج أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي يشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص الذي يهدف الى تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والتوافقية .

#### 2/4 مفهوم التربية الرياضية :

" ان التربية الرياضية هي اسلوب من اساليب التربية ولون من الواها ، وهي عملية تتم عن طريق اللعب وممارسة أوجه النشاط الرياضي التي تنمي جسم الانسان وذلك لأن اللعب من احب الميول للفرد ولهذا كانت التربية الرياضية أعمق أثرا عند الأفراد من أي نوع آخر من انواع التربية لذلك يمكن القول أن التربية الرياضية لم تعد مجرد نشاط جسماني ، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم ، ويتميز هذا النوع من التربية بشموله للفرد كله جسما ونفسا وعقلا

<sup>1</sup>تشانز بيكو : أسس التربية البدنية ، (ترجمة د . محسن عوض وكمال صالح ) مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة 1960 ، ص29

<sup>2</sup>عبد الوهاب العمراني التربية البدنية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية ، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية الجزائر ، 1987، ص11

<sup>3</sup>عبد الوهاب عمراني : كنفس المرجع السابق ص 12

ووجدانا ، كما يتميز بإستخدامه لأحدث النظريات التربوية و أعمقها أثرا وهي التربية عن طريق الممارسة  
1

### 3/4 مفهوم التربية البدنية والرياضية :

ان التربية البدنية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي ، كما أنها تعتبر  
احدى فروع التربية العامة ، وهي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد بما  
يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على الارتقاء به وتطوره .

اذا يمكن مما سبق ان نقول أن التربية البدنية والرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية والبدنية  
والسياسية ، وتكوين الفرد تكويننا صالحا ، وهي تساعده في مجتمع قوي ومتماسك ، لذا لا ينبغي النظر  
اليها من زاوية ضيقة ونوجه اهتماما على تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، بل هي أوسع من ذلك  
حيث أنها تهتم بتكوينه كاملا متكاملا من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والسياسية والبدنية وهي  
تساعد الفرد على عملية التكيف من خلال اشباع رغباته وحاجاته والتربية البدنية والرياضية هي ليست  
بالأمر المستحدث وانما هي قديمة واساسية الا أن النظر اليها اقتصر على الناحية البدنية بسبب ارتباط  
أنشطتها بالجاني الجسمي الى حد كبير .

وهناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات ، أو انها عملية تدريب  
تأتي عن طريق الممارسة ، لكنها في حقيقة الأمر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي اي شملت اعداد  
الفرد من كل النواحي وليس من الناحية الجسمية فقط .

### 4/4 أهداف التربية البدنية والرياضية

ان التربية البدنية والرياضية اهداف سامية تسعى الى تحقيقها عن طريق المدروس بطريقة علمية دقيقة ، ولا  
شك أن بلادنا تهتم بالتربية البدنية والرياضية وذلك قصد تحقيق الأهداف المرجوة منها ، ومن بين اهداف  
التربية البدنية والرياضية نذكر منها :

<sup>1</sup>محمد عزمي نفس المرجع السابق ص 18

أ-من الناحية البدنية :

ان التربية البدنية والرياضية تهدف الى تحسين وتطوير الفرد من الناحيتين الفزيولوجية والنفسية ، وذلك بالتحكم أكثر في البدن وتكييفه مع البيئة والقضاء على الاضطرابات النفسية .

ب-من الناحية الاجتماعية :

ان التربية البدنية والرياضية تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها ، وهي تنمي روح التعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية ، وهي تساعد على التخفيف من التوتر بين فرد وفرد او بين المجموعات

" وهي كذلك عامل تجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب البلاد وتعد عنصرا لاعداد وقرار السلام في العالم وذلك لدعمها للتضامن والتعاون على المستوى الدولي<sup>1</sup>

ج-من الناحية العقلية :

عن التربية البدنية والرياضية تنمي قدرة الفرد على التفكير والتصوير والتخيل والابداع

د-من الناحية الاقتصادية :

ان تطوير وتحسين صحة الفرد تطور قدراته على مقاومة التعب ، وبذلك يمكنه العمل أكثر وبالتالي تحسين الدخل الفردي والجماعي في عالم الشغل الفكري واليدوي

5/ علاقة التربية البدنية بالتربية العامة :

ان التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنتمي وتصون جسم الانسان

"فن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيها صحيحا وسليما يكتسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، كما أنهم يشتركون في نشاط يطور حياتهم الصحية<sup>2</sup>

وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية ، يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المتزنة والمتنوعة التي تخدم هذه الأخيرة .

<sup>1</sup>محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين : نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1984 ، 24  
<sup>2</sup>رايح تركي : النظريات التربوية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ، ص 112

ومن هنا يمكننا القول ان التربية البدنية والتربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطا واضحا ، ومتفقين في الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف الفرد من كل النواحي ، سواء الجسمية أو الاجتماعية او الانفعالية ، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة لغرض تحقيق أسمى القيم الانسانية ، وذلك تحت اشراف قيادة مؤهلة تربويا

### -التربية البدنية والرياضية والدين الاسلامي :

ان الدين الاسلامي أولى اهتماما كبيرا للتربية البدنية ، وحيث على ممارسة الرياضة وتقوية الجسد حيث قال صلى الله عليه وسلم : " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل " ومن هذا الحديث الشريف نستنتج الهدف الذي كان يرمي صلى الله عليه وسلم الا وهو ممارسة الرياضة ، وركز على السباحة لأنها تعد الرياضة الكاملة ، حيث انها تقوي كل العضلات ، والرماية تكسب الرملة القوة العضلية ، بالإضافة الى هذا فإن السيرة حدثتنا أنه من بين النشاطات التي كان يقوم بها صلى الله عليه وسلم مع عائشة ام المؤمنين وهو يمازحها أنه كان يتسابق معها .

كما يقول الفاروق عمر ابن خطاب رضي الله عنه " علموا اولادكم السباحة ورووهم ما سار من المثل وحسن الشعر"<sup>1</sup>

ومن خلال هذا نستنتج المكانة المرموقة التي يوليها الإسلام للتربية ومدى حثه على ممارستها .

### 8/تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

الحصة هي الوحدة التشكيلية للدورة ، حيث يتمثل مركز اهتمامها في نشاط رياضي أو تعتبر جسدي ، ويتم تحديد مركز الاهتمام أو الموضوع تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وتبعاً كذلك للبرنامج السنوي .

وتشتمل حصة التربية والرياضية على ثلاثة مراحل تساهم كل واحدة في خدمة المحور المختار وهذه المراحل هي :

#### 1/ المرحلة التمهيديّة

<sup>1</sup>أنور الجندي : تربية الأجيال في ضوء الإسلام ، دار الكتاب اللبناني ، بيروت 1989 ص 120

2/ المرحلة الرئيسية

3/ المرحلة الختامية

**9/ ماهية درس التربية البدنية والرياضية :**

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم و الكيمياء و اللغة ، ولكن يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ، ولكن يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية ، بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب العضلية لتكوين جسم الانسان باستخدام الألعاب الفردية الجماعية ، والتي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين اعدو لهذا الغرض .

كما انه يعطي الفرصة للنابعين والمتفوقين منهم الاشتراك في اوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة ، بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية لا يغطي مساحة زمنية فقط ، ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو \* البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات

**11- شخصية الاستاذ ووظيفته :**

ان لأستاذ التربية البدنية أهمية لا تقل عن الأهمية المعطيات لباقي لأساتذة المؤسسة التعليمية ، فتجد أنه من الأساتذة المحبوبين جدا من طرف التلاميذ ، وذلك لما تكسبه الحصص من خبايا تفتح للتلميذ متنافسا آخر يعتبر فيه عن شخصية بحرية

**11-1 شخصية الأستاذ :**

يعتبر الأستاذ المرابي الثاني للطفل نعد الأسرة ، وهو ذا قيمة كبيرة دخل المجتمع وبحكم الثقة ودور الذي أمهلوه إياه وجب عليه أن يكون ناجحا في أداء مهامه المتمثلة في تربية وتوجيه الطفل لكي يكون عنصرا فعالا في المجتمع وفي حياته الخاصة ، ويبقى هذا الأمر متعلق بضمير كل أستاذ ، ولكي يتحقق هذا يجب توفر الخصائص التالية:

### الخصائص الجسمانية :

وهي أن يكون سليم البدن ، خاليا من الأمراض والضعف ، فالمدرس المريض لا يستطيع القيام بوظيفته كما لو كان سليما ، كذلك أن يكون خاليا من العاهات والعيوب سواء في الجسم اي التشوه الجسمي أو العظمي وغير ذلك ، أو في الكلام كالثرثرة ، لأن هذه العيوب تبقى عائقا في وظيفته وكذا سخرية التلاميذ ونقدهم فيذلك لا تصبح لخصبة التربية البدنية أي قيمة على الاطلاق ، كما يجب عليه أن يكون حيويا في الحصة لكي يغلب عليها طابع الحركة

كذلك قضية الزي الحسن واللباس النظيف نقطة جد هامة يلاحظها التلاميذ وتشد انتباههم

### الخصائص العقلية :

ان مدير التربية البدنية ورياضية على صلة دائمة بالتلاميذ ومشكلاتهم ، فلا بد له من تصرف الحكيم والقدرة على حل المشكلات ، ولا يتحقق ذلك الا بطريقة ذكية ومحكمة ، وكذلك الشيء المهم والضروري هو المامه بمادته وبالقواعد والتدريس المناسبة ، "ويجب عليه أن يكون على صلة بالجديد في الآراء التربوية و السلوكية التي تتصل بمهنته ، حتى يستفيد منها في صناعة التعليم"<sup>1</sup>

### ج- الخصائص الخلقية :

يجب على الأستاذ ان يكون محترما لدينه وتقاليده القومية ، محتشما وغير مستهتر<sup>2</sup>

كما يجب عليه أن يكون ذا أخلاق عالية ، وتفهم كبير لتلاميذه وكيفية التعامل معهم ، كما يكون لهم المثال الأعلى للتربية والصرامة ، حتى ينشأوا في جو تربوي مملوء بالثقة وحب العمل .

ولهذا اذا توفرت في الأستاذ كل الخصائص السابقة الذكر تكون قد اعطيت التلميذ صورة الأستاذ المثالي ، الجدير بالإحترام والتقدير .

<sup>1</sup>صالح عبد العزيز : عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ،ج1 دار المعارف ، مصر 1968 ص 163

<sup>2</sup>صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد ، نفس المرجع السابق ص 164

## 2/11- وظيفة استاذ التربية البدنية والرياضية

ان وظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء الطفل ، وكسب المهارة في العمل " ويساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي ، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيء قواه المكتسبة ، وذلك حتى تتحد محصلة مجهودات الطفل في الاتجاه النافع<sup>1</sup>

12/ مهارات التدريس في التربية البدنية والرياضية :

" التدريس في التربية البدنية المدرسية عملية متشعبة ، تتطلب مهارات عديدة لأداء مهامها ، وهذه المهارات تمثل المهارات العامة للتدريس ، والتي يمكن تصنيفها الى :

- تخطيط الدرس وتحضيره
- صياغة الأهداف التربوية والسلوكية
- تقديم وعرض الدرس ( تنفيذ الدرس أو التمكن من المادة العلمية )
- تنوع المثيرات والتحضير للتعليم
- ادارة الفصل وضبط النظام
- إعداد وتجهيز مكان الدرس<sup>2</sup>

## الخلاصة :

مما سبق نستنتج ان التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي للتربية العامة ، كونها تتم عن طريق ممارسة النشاط الحركي بل هي من احدث الأساليب التربوية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العملية ، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا ، وتنمو مهاراته الحركية الاساسية وتتوطد العلاقات الانسانية بفضل هذا النشاط ، وتجعله يمارس المسؤولية المدنية ممارسة عملية ، كما تعتبر من أنسب الطرق التي تسهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات ، لذا تكتسي الرياضة دورا و أهمية في تربية الفرد ، فاصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض

<sup>1</sup>صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد نفس المرجع السابق ص 159

<sup>2</sup>د - مكارم حلمي أبو هجرة ، محمد سعد زغلول ، د رضوان محمد : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر مصر 2000 ص 24

والتطبيق ، أي ان التربية العامة والتربية البدنية والرياضية مقرونتين من اجل العمل على نمو الفرد الفرد من الناحية العقلية والجسمية والنفسية من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المدرسة سواءا كانت نظرية أو تطبيقية