



جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المحاضرة الخامسة: النشاط البدني الرياضي التربوي (التربية البدنية والرياضية)

مفهوم التربية البدنية والرياضية

جاء في لسان العرب لابن المنظور: "ربا يربو بمعنى زاد ونما"

وفي القرآن الكريم، قال تعالى: "فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج" (سورة الحج، الآية 5)، أي نمت وازدادت.

وربّاه بمعنى أنشأه ونمّى قواه الجسدية والعقلية والخلقية.

معنى التربية لغة واصطلاحاً

ورد في "الصحاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي: "تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كما لها عن طريق التدريب والتثقيف".

عرفها أفلاطون بأنها تدريب الفطرة الأولى للطفل على الفضيلة من خلال اكتسابه العادات المناسبة.

أما وجهة نظر مانهايم فيرى: "أن التربية هي إحدى وسائل تشكيل السلوك الإنساني يتلاءم مع الأنماط السائدة للتنظيم الاجتماعي".

فالتربية عموماً تعتبر عملية شاملة، تتناول الإنسان من جميع جوانبه النفسية والعقلية والعاطفية والشخصية والسلوكية وطريقة تفكيره وأسلوبه في الحياة، وتعامله مع الآخرين، وكذلك تناوله في البيت والمدرسة وفي كل مكان يكون فيه.

فالتربية ظاهرة (ممارسة)، فالإنسان يتعلم عن طرق الممارسة التي تحدث في الفصل والمكتبة والملعب والمسجد والمنزل وكذلك في الرحلات، فهي إذا لا تقتصر على المدرسة بل تحدث حينما يجتمع الأفراد. وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نمواً انفعالياً واجتماعياً سليماً، يحررها من الكراهية والحقد والضعينة وهي شرط أساسي لتحقيق الأمن والسلامة.

مفهوم التربية البدنية والرياضية

..... عرّف الباحث الفرنسي روبرت بوبان Robert bobin التربية البدنية والرياضية بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.

ويرى توماس وود Thomas Wood بأن الفكرة السامية التي تكمن وراء التربية البدنية والرياضية ليست هي الصبغة الجسمية، بل هي العلاقة بين التدريب البدني والتربية الشاملة، ومن أجل أن نرفع من مستوى الناحية الجسمية لكي تسهم بأكبر قدر ممكن في حياة الفرد وبيئته وتنشئته وثقافته.

أما تشارلز بيوتشر فيرى أن التربية 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 مهام.

يرى ناش Nash أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة، وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل فرد لتنميته من الناحية العضوية، والتوافق العصبي والعقلي والعاطفي وهذه الأغراض تتحقق عندما يمارس الفرد نشاطه في التربية البدنية.



وعليه فإن التربية البدنية والرياضية:



..... الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد
وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا عن طريق الأنشطة البدنية
المختارة التي تمارس تحت قيادة صالحة لتحقيق أسـمى القيم
الإنسانية.

أهداف التربية البدنية والرياضية

تنمية
الجانب
المعرفي

تنمية المعلومات

والمهارات

المعرفية كالفهم

والتطبيق

والتحليل

والتركيب والتقدير

- معرفة تركيب الجسم، أجزائه، أسمائها، ووظائفها.
- معرفة المفاهيم الحركية الأساسية.
- معرفة العوامل المؤثرة في نوعية الحركة كالجهد والزمن.
- معرفة تأثير النشاط البدني على اللياقة والصحة والقوام.

تنمية الجانب الثقافي الاجتماعي

تعيد إلى الجسم

قيمه المعنوية

والحركية في

علاقته بالمحيط

الاجتماعي

- المهارات النافعة للحياة.
- النمو الاجتماعي.
- تنمية صفات القيادة الصالحة بين أفراد المجتمع.
- زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص.
- الترويح والقضاء على وقت الفراغ.
- تنمية الكفاءات والمواهب الخاصة وإتاحة الفرصة لهم للوصول إلى رياضة النخبة.

تنمية الجانب
النفسي
العاطفي

إن التربية البدنية والرياضية

تستفيد من المعطيات الانفعالية

والوجدانية المصاحبة

لممارسة النشاط

البدني

وهي تعمل على تنمية شخصية التلميذ تنمية تتسم
بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي
والاجتماعي للتلميذ مع مجتمعه.
تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز،
إظهار التلميذ استعداداه لمعاونة الآخرين والاتحاد
والمشاركة مع الجميع لانجاز هدف معين.

تنمية الجانب الحركي

تشمل الأهداف

التي تؤكد على

القدرات الحركية

البدنية

- تطوير المهارات الحركية الأساسية عن طريق التركيز والانتباه.
- اكتساب المهارات الحركية المركبة للأنشطة الرياضية المعروفة (كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة) وكذلك اللياقة البدنية.

الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

- يتساءل طلاب التربية البدنية والرياضية:
- ما هي الأهمية والقيمة الأكاديمية لكل هذه المعلومات / علم التشريح، الكيمياء الحيوية، الميكانيك الحيوية، فيزيولوجيا، علم النفس الرياضي، علم الاجتماع الرياضي، ... ؟
 - ما الجدوى منها إن كانوا لا يستخدمونها بعد تخرجهم، بل تدخل عالم النسيان ..؟؟؟

هذه التساؤلات تعكس عدم الفهم الدقيق
والواضح لمفهوم وأهداف التربية البدنية والرياضية،
والجهل بالأسس العلمية لها ..

الفرد عندما يقوم بأداء مهارة في رياضة ما أو الاشتراك في منافسة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة (العضلات + الأعصاب + الدورة الدموية + الجهاز التنفسي ..) وكل الخلايا تشترك في هذا الأداء، كما أنه عندما يبذل جهدا بدنيا فذلك يحتاج لقوة الإرادة وبعض الصفات النفسية، ويلعب في فريق معين وهو بمثابة جماعة لها خصائصها ..

الأسس البيولوجية للتربية البدنية والرياضية:

يدرس طالب
التربية البدنية
والرياضية جسم
الإنسان
بالتفصيل

كي يكون قادرا
على:

➤ إعطاء تفسير شاف لطبيعة عمل
العضلات أثناء كل تمرين.
➤ الأجهزة التي تمتد العضلات بالوقود
مثل الجهاز الدموي، الجهاز التنفسي،
..

العلوم البيولوجية التي يدرسها
طالب التربية البدنية والرياضية
تعطيه خلفية علمية قوية
للتعامل مع الإنسان
الرياضي.

وبالتالي:

عدم تعرض التلاميذ والأشخاص
الرياضيين للأذى والأخطار والإصابات
..

الأسس السيكولوجية للتربية البدنية والرياضية:

الانتظام في التدريب لنوع معين من الأنشطة الرياضية، وإعداد طرق تدريب فعالة لا يتحقق دون دراسة وتشخيص خصائص وطبيعة النشاط من ناحية، ودراسة وتشخيص خصائص الشخصية الرياضية من ناحية أخرى.

معرفة الأسس النفسية

يمكن أن يعطى تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي، ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، وكذلك إعداد طرق التعليم والتدريب الرياضي لكافة الأنشطة.

الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية:

تستطيع التربية البدنية والرياضية أن تلعب دوراً هاماً في تحسين أسلوب الحياة الديمقراطية وذلك لأنها تتدخل حياتنا اليومية، وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة، وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية وممتعة.

وذلك من خلال:

تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، وعن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة والصداقة، فالتربية البدنية والرياضية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة، فاللاعب يبذل قصارى جهده لهزيمة منافسه ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة.

تقسيم برامج التربية البدنية والرياضية:

- صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق اتجاهات متباينة ووفقا لهدفها والمشاركين فيها ولتنوعيتها وأدوارها ولطبيعتها أيضا. وسنحاول أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالتنوع التي من أجلها أدرجت التربية البدنية والرياضية وتتمثل في:
- 1- درس التربية البدنية والرياضية (وهو نشاط صفي).
- 2- النشاط الداخلي. (لا صفي).
- 3- النشاط الخارجي. (لا صفي).

درس التربية البدنية والرياضية:

➤ يُعرّف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يُريد المُدرّس أن يُمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يُصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.

➤ يُعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنّه يختلف عن هذه المواد بكونه يُمَدّ التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنّه يمدّهم أيضاً بالكثير من المعارف والمعلومات التي تُعطى الجوانب الصحيّة والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تُعطى الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتُقسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مرّين أعدوا لهذا الغرض.

النشاط الداخلي

- النشاط الداخلي بالمؤسسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج الدراسي لكل من تضمهم هذه المدرسة.
- يمكن إعطاء مفهوم آخر وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة، داخل المدرسة والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحب لديهم وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.
- يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام.
- يعبر مفهوم النشاط الداخلي عن ذلك الجزء المتكامل من برنامج التربية البدنية والذي يعبر عن الأنشطة البدنية والترويحية التي تجرى داخل جدران المدرسة بهدف استكمال أهداف درس التربية البدنية.
- بهذا يمكن القول بأن النشاط الداخلي هو تلك المسابقات أو الدورات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجرى بين الأقسام أو الفرق الموجودة بداخلها، وتشمل مختلف الرياضات الفردية والجماعية.

النشاط الخارجي

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى، ويشترط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.

■ إن النشاط الخارجي هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، حيث يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة وألعاب القوى والسباحة وكرة القدم والكرة الطائرة إلى غيرها من الرياضات الفردية والجماعية، فيكونون فريق يقابل وينافس فرق أخرى من مختلف المؤسسات التربوية، وذلك من خلال تنظيم هذه المنافسات من طرف الجمعية الرياضية للمدارس والرابطة المكلفة بالرياضات المدرسية، والتي تشرف على مختلف المباريات وتضع المستويات المطلوبة لها.