

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

# مدخل مفاهيمي لنظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2024-2025

## 1- تعريف النظرية:

النظرية هي إطار فكري أو نموذج يهدف إلى تفسير الظواهر و توقع النتائج. إنها مجموعة من الأفكار والمفاهيم والمبادئ التي ترتبط ببعضها البعض بشكل منطقي، وتسعى إلى تقديم شرح شامل لجانب من جوانب الواقع.

## 2- مكونات النظرية

تتكون النظرية عادةً من عدة عناصر أساسية، تشمل:

- المفاهيم: وهي الأفكار الأساسية التي تشكل اللبنة الأساسية للنظرية، مثل مفهوم "الجاذبية" في الفيزياء.
- المتغيرات: وهي العوامل التي يمكن أن تتغير وتؤثر في الظاهرة المدروسة، مثل "الكتلة" و "المسافة" في قانون الجاذبية.
- العلاقات: وهي الروابط التي تربط بين المفاهيم والمتغيرات، مثل العلاقة بين "الكتلة" و "الجاذبية" في قانون الجاذبية.
- الفرضيات: وهي التوقعات التي يمكن اختبارها بناءً على النظرية، مثل توقع سقوط جسم بسرعة معينة عند إفلاته من ارتفاع معين.

## 3- أهمية النظرية

تلعب النظرية دوراً هاماً في مختلف مجالات المعرفة، فهي:

- تساعد على فهم الظواهر: تقدم تفسيراً منطقياً لكيفية عمل الأشياء، مما يساعد على فهم العالم من حولنا.
- تساعد على التنبؤ بالمستقبل: من خلال فهم العلاقات بين المتغيرات، يمكن للنظرية أن تساعد في توقع النتائج المستقبلية.
- توجه البحث العلمي: تعتبر النظرية بمثابة خريطة للباحثين، حيث تساعدهم على تحديد الأسئلة التي يجب طرحها وتصميم الدراسات المناسبة.
- تطور المعرفة: من خلال اختبار الفرضيات وتعديل النظريات، يتم تطوير المعرفة في مختلف المجالات.

## 4- أنواع النظريات

تتنوع النظريات بتنوع مجالات المعرفة، فهناك:

- نظريات علمية: مثل نظرية النسبية في الفيزياء، ونظرية التطور في علم الأحياء.
- نظريات اجتماعية: مثل نظرية الصراع في علم الاجتماع، ونظرية العقد الاجتماعي في العلوم السياسية.
- نظريات أدبية: مثل نظرية البنيوية في النقد الأدبي، ونظرية التفكيكية.

#### 5- تعريف المنهجية

المنهجية هي الأسلوب أو الطريقة المنظمة التي تُتبع في البحث العلمي أو في حل المشكلات وتحليل الظواهر. تتضمن المنهجية مجموعة من القواعد والخطوات التي تضمن دقة البحث وموضوعيته.

#### 5-1- الفرق بين النظرية والمنهجية:

- النظرية تفسر الظواهر بناءً على مجموعة من المبادئ والمفاهيم.
- المنهجية تحدد الأساليب والخطوات التي تُتبع لدراسة الظواهر والوصول إلى نتائج.

#### 6- مفهوم منهجية التربية البدنية:

منهجية التربية البدنية هي مجموعة من المبادئ والأسس والمعارف التي تهتم بتصميم وتطوير وتنفيذ وتقييم برامج التربية البدنية والرياضية. وتهدف إلى تحقيق أهداف التربية البدنية الشاملة، ألا وهي تنمية الفرد جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المتنوعة.

#### 7- أهمية منهجية التربية البدنية:

تعتبر منهجية التربية البدنية ذات أهمية كبيرة لعدة أسباب، منها:

- التخطيط والتنظيم: تساعد في وضع خطط وبرامج متكاملة للتربية البدنية، تتناسب مع الفئات العمرية المختلفة واحتياجاتهم.
- التطوير والتحسين: تساهم في تطوير وتحسين أساليب التدريس والتدريب في مجال التربية البدنية، مما يزيد من فعاليتها.
- التقييم والقياس: توفر أدوات وأساليب لتقييم وقياس مستوى الطلاب في التربية البدنية، مما يساعد على تحديد نقاط القوة والضعف لديهم.
- تحقيق الأهداف: تساعد على تحقيق الأهداف المرجوة من التربية البدنية، مثل تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز القيم الأخلاقية.

## 8- مكونات منهجية التربية البدنية:

تتكون منهجية التربية البدنية من عدة مكونات أساسية، منها:

- **الأهداف:** تحديد الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية، والتي يجب أن تكون قابلة للقياس والتحقق.
- **المحتوى:** اختيار الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة التي تحقق الأهداف المحددة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب.
- **طرق التدريس:** استخدام أساليب تدريس متنوعة ومناسبة، تشجع الطلاب على المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية.
- **الوسائل التعليمية:** استخدام وسائل تعليمية متنوعة، مثل الأدوات والأجهزة الرياضية، والوسائل السمعية والبصرية، لتوضيح المفاهيم وتسهيل عملية التعلم.
- **التقويم:** استخدام أساليب تقويم متنوعة، مثل الاختبارات والقياسات والملاحظة، لتقويم مستوى الطلاب وتحقيق الأهداف المحددة.

## 9- مفهوم التربية:

- يُقصد بالتربية عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، فالتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة وطوال حياته سواء أكان ذلك في المدرسة أو المسجد أو المنزل أو العمل أو الملعب، وفي مفهوم البعض الآخر أنها تأتي عن طريق عملية التعليم والتعلم إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري لتعززه وترعاه وتعمل على الارتقاء به، في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشجع روح الابتكار والاختراع، وتغرس الاتجاهات السليمة من نظام وحب وتعبد حتى يصبح مواطنًا صالح. (موهوبي، 2007، 69)
- لما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نهتم بالطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية ومكتسبة للحياة الأولى ويتعاونهم مع المدرسة وغيرها من المراحل المقبلة لمباشرة أوجه النقص ومعالجتها وتكليفها وتطويرها من جميع الوجوه سواء أكانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فسيولوجية أو سلوك إنساني معدل حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال الممكن.
- كما أن التربية عبارة عن عملية نقل مجموعة من المعارف والمهارات والقيم من الملقى إلى المتلقى. (زيان، 2008، 33)

التربية عملية متشعبة ذات نظم وأساليب متكاملة، تنبع من التصور الإيماني لحقائق الإلهية والكون والإنسان والحياة، تهدف إلى إعداد الإنسان للقيام بحق خلافة الله في الأرض عن طريق إيصاله إلى درجة كماله التي هيأه الله لها.

## 11- بعض المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية:

من سوء الحظ أن تواجه التربية البدنية والرياضية بعدد من المفاهيم والتصورات الخاطئة من قطاعات وفئات لا يستهان بها من الناس ، فهناك خلط واضح في المفاهيم بين المعاني والوظائف والأهداف والأشكال الاجتماعية للحركة والنشاط البدني ، مما أدى إلى تصور بعض الناس أن التربية البدنية هي التمرينات البدنية أو بعض المنافسات الرياضية ، أو الألعاب..... الخ ، وهي تصورات خاطئة في مجملها ، وبالرغم من ذلك فإنها أفضل بعض الشيء من بعض التصورات والمفاهيم التي ترى أن التربية البدنية مضيعة للوقت ، أو هي حواش للمنهج المدرسي أو أنها على أحسن الأحوال أنشطة خارج المنهج.

وقد كتب بوتشر سنة 1960 " أن الكثير من الناس يفهمون أن التربية البدنية فهما خاطئا ، فال

بعض يرى أنها مختلف أنواع الرياضة ، والبعض الآخر يرى أنها عضلات وعرق ، وآخرون يتصورون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة ، كما أنها لدى البعض :التمرينات التي تؤدي وفقا للعد التوقيتي. "

وذكر محمد فضالي 1985 أن جميع رجال التربية يؤيدون التربية البدنية والرياضية وبصفة خاصة في

المرحلة الابتدائية ، إلا أن تأييدهم هذا ما يزال قاصرا على أن يتحقق بالدرجة الكافية.

## 12- تعاريف التربية البدنية والرياضية:

يتحدد الهدف الأساسي ويتحقق معنى التربية البدنية والرياضية، من خلال تنمية الجسد وتنشئته بصورة سليمة ليتعدى أثر ذلك على النفس، والعقل الإنساني ، وتعد الألعاب الرياضية هي الركن الأساسي للتربية البدنية والرياضية ، وهذا ما يؤكد المختصون في مجال التربية البدنية والرياضية ، ومن أمثلة ذلك:

نجد ناش **Nashe** الذي يعرفها بأنها " جزء من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية التوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان ذلك في الملعب أو في حوض السباحة" وقد عرفها تشارلز

**بوتشر Charles**

**Bucher** بأنها " ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا في جميع النواحي

العقلية والوجدانية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني "

وفيما يخص الجمعية الأمريكية للصحة والتربية والبدنية والترويج فقد عرفتها بأنها "المادة التي يتعلم فيها الأطفال

لتحرك للتعلم. ويعتقد مفكر التربية البدنية البريطاني **Morgan** أن التعبير "تربية بدنية" يتضمن في حد ذاته

الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به والذي يتمثل في أطر منظمة من النشاط البدني

، وعلى الرغم من أن الأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما

بينهما ، أهمها أنها توظف الحرية، الحيوية، الحركات المهارية، فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضا التي تتيحها من

ممارسة هذه الأنشطة. هي وجه من أوجه التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق أهدافها عن طريق الأنشطة الرياضية و

البدنية المحببة إلى النفس.

و بمناقشة التعاريف السابقة يمكن أن نقول أن التربية البدنية و الرياضة هي جزء متكامل من التربية العامة ت سعى إلى تحقيق أهدافها عن طريق ممارسة النشاط البدني و الرياضي تحت إشراف مربّي متخصص في المادة.

10- مراحل تطور مفهوم الأنشطة البدنية والرياضية:

### 10-1 مرحلة التدريب البدني :

حيث كان التركيز في البرنامج على: الصحة وصيانتها، والمقاييس الجسمية، واللياقة البدنية، والنمو البدني، وكانت الأهداف تؤكد على ما سبق من قيم بدنية وصحية وعبر أنشطة مثل: الجمباز ، والتمرينات البدنية، والتدريب بالأثقال.

و انتقد **دودلي سارجنت D.Sergent** اقتصار أهدافها على الإسهام في المحافظة على الصحة وتقوية العضلات والجمال البدني فقط، وأشار إلى أن البحوث أثبتت أن النشاط البدني له تأثيره الواضح على الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا ، وعلى شخصية الإنسان بوجه عام.

10-2 -مرحلة التربية البدنية:

طالب **ودود T.Wood** عام 1893 ، أي منذ أكثر من مائة عام بتغيير مفهوم المجال من (التدريب البدني) وتحويله إلى (تربية بدنية) مؤكدا أن هذا المسمى لا يعني تربية البدن ، وإنما الاستفادة من الفرص التي يتيحها التدريب البدني لاستكمال العملية التربوية ، ومن ثم الإسهام الكامل في حياة الفرد سواء على المستوى البيئي أو الثقافي.

دعا **كلارك هيزرنجتون C.Hetherington** إلى (تربية بدنية حديثة) مشيرا إلى أن المقطع "بدنية" في الاسم إنما يعبر فقط عن الوسيط التربوي المتمثل في الأنشطة البدنية كإطار عام له.

10-3 -مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي : أهم ما ميز هذه المرحلة ما يلي :

يضل انعكاس أفكار **جون ديوي** التقدمية على مختلف النظم التربوية وتبلور مفهوم التربية البدنية والرياضية الذي كان قد بدأ في الظهور منذ القرن التاسع عشر ، وبدأت تتحسن طرق التدريس والأهداف والبرامج والجوانب البيداغوجية عامة.

تخلت البرامج عن التمرينات البدنية، وجداولها الصارمة شبه العسكرية والجوانب الشكلية.

•أفسحت البرامج المجال للاحتياجات الفردية واهتماماته ومتعته.

ظهرت تأكيدات في المنهج على إثراء الوجود الإنساني بمختلف جوانبه السلوكية حركيا وانفعاليا ومعرفيا واجتماعيا.

- احتلت الرياضة والمسابقات الرياضية والألعاب مكانة بارزة في المنهاج بفضل جهود بريس **Brace** وماكلوي **McCloy** ، روجر **Rogers** ، ظهرت حركة ال تقدم في الاختبارات والمقاييس البدنية وبناء المعايير.
- 4-10-مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم: وما يميزها هو:
  - تزايد الحاجة إلى المعلومات المتصلة بسيكولوجية التعلم خلال الحرب العالمية الثانية ، والحرب الكورية ، و تضاعفت حركة تصميم الاختبارات النفسية والمعرفية والبدنية لانتقاء وتوجيه الجنود للأسلحة المناسبة.
  - تجدد الحاجة إلى اللياقة البدنية لنفس الأسباب.
  - استفاد المتخصصون في التربية البدنية من هذه الاتجاهات وعملوا على توظيفها في شتى التخصصات ف ي سبيل التقدم بالجوانب البيداغوجية (التدريسية) في التربية البدنية.
  - سيطر هدف تنمية الأداء المهاري على البرامج.
- 5-10-مرحلة النزعة المعرفية: ويمكن اجمالها فيما يلي:
  - مع تزايد حركة البحث المنهجي والاتجاه إلى تأكيد هوية التربية البدنية كنظام ومهنة، ظهرت نزعات م سيطرة برز فيها الجانب المعرفي المعلوماتي للتربية البدنية.
  - زاد الاهتمام باختبارات (القلم والورقة) المعرفية في التربية البدنية والرياضية لتأكيد بنيتها المعلوماتية، وك ان ذلك مواكبا لظهور تصنيف بلوم للمجال المعرفي ولإبعاد شبهة اقتصارها على المجال البدني فقط.
  - وأسهمت التيارات والمدارس الفلسفية المختلفة في تطوير أهداف وقيم التربية البدنية، وشجعت الطرق المؤدية إلى المزيد من معرفة الفرد بجسمه وحركته وعلاقته بالبيئة والفراغ المحيط، وشجعت كذلك على التفاعل الاجتماعي وإتاحة فرص تعبير الفرد عن ذاته من خلال الأشكال الاجتماعية المختلفة للحركة.