

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: سنة ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

# أهداف التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2025-2026

تمهيد:

تُعد التربية البدنية والرياضية من المكونات الأساسية للعملية التعليمية، لما لها من دور كبير في تنمية الفرد تنمية متكاملة تشمل الجوانب الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية. فالنشاط البدني لا يقتصر على تحسين القدرات البدنية فقط، بل يمتد ليشمل تطوير التفكير، تعزيز الانضباط، تنمية القيم الاجتماعية، وتحفيز المتعلم على المشاركة الفاعلة في الحياة المدرسية والمجتمعية.

ومن هذا المنطلق، تهدف التربية البدنية والرياضية إلى إكساب المتعلم مهارات حركية متنوعة، تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة، بما يضمن استعداد الفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية والمواقف الطارئة. كما تهدف إلى تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي، وزرع قيم مثل التعاون، الاحترام المتبادل، والمنافسة البناءة.

تسعى التربية البدنية والرياضية أيضاً إلى تعزيز القدرة النفسية والمعرفية للمتعلمين، من خلال تطوير الانتباه، التركيز، سرعة الاستجابة، والتخطيط الاستراتيجي أثناء ممارسة الألعاب الرياضية أو التمارين البدنية. كما تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وتقديم أنشطة متنوعة تناسب مع قدراتهم وميولهم، لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.

من خلال هذه الأهداف، تصبح التربية البدنية والرياضية أداة تربوية شاملة، لا تقتصر على الصحة البدنية، بل تمتد لتشمل التنشئة الاجتماعية، اكتساب المهارات الحياتية، وتعزيز الشعور بالانتماء والمسؤولية لدى المتعلم. وبالتالي، فإنها تمثل ركناً أساسياً في إعداد الفرد القادر على ممارسة النشاط البدني بوعي واستمرار، وتحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية.

. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

### 1- تصنيف بلوم للأهداف التعليمية (Bloom's Taxonomy)

تصنيف بلوم هو إطار تربوي شهير وضعه بنجامين بلوم عام 1956، ويستخدم في صياغة الأهداف التعليمية وتقييم نتائج التعلم. يقوم التصنيف على تقسيم الأهداف إلى ثلاثة مجالات رئيسية:

#### أولاً: المجال المعرفي (Cognitive Domain)

وهو الأكثر استخدامًا، ويتعلق بالمعرفة والمهارات الذهنية. أعيد تنقيحه لاحقًا ليأخذ الشكل التالي (من الأدنى إلى الأعلى):

المستوى	الوصف	أفعال مناسبة لصياغة الهدف
1. التذكر	استرجاع المعرفة أو المعلومات السابقة.	يذكر، يسمي، يعدد، يحدد
2. الفهم	تفسير أو شرح المعلومات.	يشرح، يلخص، يوضح، يفسر
3. التطبيق	استخدام المعرفة في مواقف جديدة.	يطبق، يستخدم، ينفذ
4. التحليل	تفكيك المعلومات إلى عناصر لفهم البنية.	يحلل، يميز، يصنف، يفصل
5. التقويم	إصدار حكم بناءً على معايير.	يقيم، يحكم، يبرر، يناقش
6. الابتكار/التركيب	إنشاء شيء جديد أو أصلي.	يصمم، ينشئ، يركب، يبتكر

#### ثانيًا: المجال الوجداني (Affective Domain)

ويتعلق بالمشاعر، القيم، المواقف، وتقدير الأمور.

المستوى	الوصف	أمثلة
1. الاستقبال	الانتباه إلى الظواهر أو الأفكار.	يصغي، ينتبه، يتابع
2. الاستجابة	المشاركة الإيجابية أو التفاعل مع المواقف.	يجيب، يشارك، يبدي رأيه
3. التقويم	إعطاء قيمة أو أهمية لشيء.	يفضل، يدافع، يثمن
4. التنظيم	تنظيم القيم المتعددة في نسق داخلي.	يوازن، يربط، ينسق
5. التخصيص بالقيمة	تحويل القيم إلى سلوك دائم في الحياة.	يتصرف، يلتزم، يتبنى

#### ثالثًا: المجال النفسي الحركي (Psychomotor Domain)

ويتعلق بالمهارات البدنية والحركية، وتطوير الأداء العملي. (لم يضع بلوم تصنيفًا دقيقًا لهذا المجال، لكن تم تطوير نماذج لاحقة مثل تصنيف سيمبسون وهارو)

مثال على المستويات من تصنيف سيمبسون:

المستوى	الوصف	أمثلة
1. الإدراك الحسي	استخدام الحواس للتمييز والبدء في التفاعل.	يلاحظ، يتعرف على الأصوات أو الإشارات
2. التهيئة	الاستعداد الذهني والجسمي لأداء سلوك ما.	يجهز، يستعد
3. الاستجابة الموجهة	التقليد أو المحاولة الأولى لأداء المهارة.	يقلد، يجرب
4. الاستجابة الآلية	الأداء بثقة وكفاءة دون تردد.	يؤدي، ينفذ
5. التكيف	تعديل المهارة لتناسب موقفاً جديداً.	يعدل، يتكيف
6. الإبداع الحركي	ابتكار حركات جديدة أو نمط خاص.	يبتكر، يصمم

تصنيف بلوم يساعد في:

- صياغة أهداف تعليمية دقيقة
- اختيار الأنشطة والاستراتيجيات التعليمية المناسبة
- تحديد أدوات التقويم المرتبطة بكل مستوى

2- أهداف التربية البدنية والرياضية الأخرى:

1.2. تنمية الصفات البدنية:

من أهم الصفات البدنية: القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

يقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديداً بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين "أن القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتّضح المهارات البدنية.

يمكن تحديد أهداف التربية البدنية من الناحية البدنية فيما يلي:

.تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).

.تحسين المردود الفسيولوجي.

.التحكم في نظام وتسيير الجهود وتوزيعه.

.تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.

.التحكم في تجنيد منابع الطاقة.

.قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.

.تنسيق جيد للحركات والعمليات.

.الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية

.المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

## 2.2. تنمية المهارات الحركية:

تُعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية والرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مثني وجري ووثب ورمي وقف، وتسلق وتعلق وزحف، أو كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة والتي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب.

والاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يولها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في درس التربية البدنية والرياضية.

ومن بين أهم أهداف التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية نجد:

- امتلاك القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة من النشاط الرياضي التي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته.

- اكتساب بعض الخبرات في مجال الألعاب المختلفة (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد).

- بعض الخبرات في الإيقاع الحركي.

## 3.2. التنمية الاجتماعية:

يرى "عدلان جلون" أنّ الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصّالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرّغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً.

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعله التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة.

لعلّ من أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء.

يمكن تحديد الأهداف من الناحية الاجتماعية فيما يلي:

.التحكم في نزواته والسيطرة عليها، وروح المسؤولية والمبادرة البناءة.

.تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.

.التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.

.التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

#### 4.2. النمو العقلي أو المعرفي:

تعمل التربية البدنية والرياضية على غرس القدرات العقلية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى المهارات المهنية أو البدنية.

ومما لا شك فيه أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية.

فهذه الألعاب بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي للفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع.

يمكن تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية المعرفية فيما يلي:

.معرفة تركيب جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.

.معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.

.معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

.معرفة قواعد الوقاية الصحية.

.قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

.معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

.تجنيده قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا.

.معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

## 5.2. التنمية النفسية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية النفسية، فقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصراً هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي.

أما "أمين أنور الخولي"، فبين أنّ اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به، وأن الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له التوقع بنتائج معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته وينمو بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضاً عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.

ومن أهم الأهداف التي تعمل على تحقيقها التربية البدنية في المجال النفسي نجد:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج منها.
- اكتساب الصفات الإرادية مثل: التعاون، الإيثارة، الشجاعة، التواضع، التسامح، الصدق).
- تنمية عوامل الطموح الإيجابي.

## 6.2. التنمية الجمالية:

تتيح الخيارات الجمالية عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا من المنفعة والبهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداة الحركية المميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز.

## 7.2. الترويح وأنشطة الفراغ:

المشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدراً من الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية والجمالية التي تثرى حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد المهيجة المشرفة والنظرة المتفائلة للحياة. (درويش، وآخرون، 1994، 26)

من خلال عرض أهداف للتربية البدنية والرياضية يمكن القول بأن مدرّس التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً إيجابياً في النّمو بصورة عامّة وفي النّمو العقلي للتلميذ بصفة خاصّة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخصّ التّلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيّرات نفسية وانفعالية وبدنية، حتى تساعده على توجيه التلاميذ من خلال كفاءته ومعارفه خاصة حول المرحلة العمرية التي يقوم بتدريسها، وذلك من أجل تحقيق هذه الأغراض المختلفة سواء للتلميذ أو لدرس التربية البدنية والرياضية.

## خلاصة:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تنمية شخصية المتعلم تنمية متكاملة تشمل الجوانب البدنية، النفسية، المعرفية والاجتماعية. فهي ليست مجرد ممارسة مهارات حركية، بل عملية تربوية تهدف إلى:

- تطوير القدرات البدنية للمتعلمين، مثل القوة، المرونة، التحمل والتوازن.
- تعزيز القدرات النفسية والمعرفية، من خلال تنمية الانتباه، التفكير الاستراتيجي، الانضباط الذاتي وسرعة الاستجابة.
- تنمية القيم والمهارات الاجتماعية، مثل التعاون، الاحترام المتبادل، الانتماء الجماعي والمنافسة البناءة.
- الحفاظ على الصحة العامة وغرس العادات الصحية التي تعزز جودة الحياة على المدى الطويل.

باختصار، تمثل التربية البدنية والرياضية أداة تربوية شاملة تساهم في إعداد الفرد ليكون قادراً على ممارسة النشاط البدني بوعي وفاعلية، وتحقيق التوازن بين الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية في حياته اليومية والمجتمعية.

## قائمة المراجع:

- السويدان، فهد. التقويم في التربية البدنية والرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة، 2010.
- ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- جوزيف بلاط جيمينو: إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية، ط3، إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والعلوم، تونس، 2006.
- خيلف أمحد: ظاهرة التفاعل الإجتماعي الصفي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2011.
- ريتشارد بيلي: دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003.
- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط5، مصر، 2006..
- مصطفى غالب: علم النفس التربوي، مكتبة الهلال، بيروت، 1980.
- مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1996.
- ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، ط3، مصر، 2002.
- ميرفت علي خفاجة، مصطفى السايح محمد: المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- ورسات وباركي: مؤثرات مهنة التعلم على حياة المعلمين المهنية، تر: ميسون يونس وعبد الله طالب، ط1، دار الكتاب، فلسطين، 2005.