

## المحاضرة رقم 02 : أهمية دراسة وممارسة التربية البدنية و الرياضة

"اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/الاجتماعية، والجوانب العقلية/المعرفية، والجوانب الحركية/المهارية، و الجوانب الجمالية/الفنية .

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط socrates مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

كما ذكر المؤلف شيلر schiller في رسالته "جماليات التربية"، أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر "ريد" "read" أن التربية تمدنا بتهديب للإرادة، ويقول: " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الذي يمضي على خير وجه" وقد رأى "بيير دي كوبرتان" Pierre de coubertin أن التربية البدنية قد أهملت كليا، ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وزعا خاصا في الحياة المدرسية، لأن عقيدة دي كوبرتان أن التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة. وللتربية البدنية والرياضية أهمية كبرى في كثير من النواحي نوجزها فيما يلي:

1) **الناحية التربوية:** حيث تستثمر المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعد في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي.

2) **الناحية الاجتماعية:**

- تساعد التلميذ في الاندماج الاجتماعي بفضل المساهمة والعمل ضمن الجماعة.

3) **الناحية النفسية الاجتماعية:**

- تساعد على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال
- والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة
- وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة
- تعزز العلاقات البشرية المفيدة.

4) **الناحية الصحية:**

- تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك وتحسين الوظائف والاجهزة الحيوية ، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرّة بالصحة والمجتمع.....

**04: اهداف التربية الرياضية:** تناول الكثير من العلماء في مجال التربية الرياضية تعريف الأهداف وفقا لما يلي:

- أ- لابورت Laporte: "أوضح لابورت أن الهدف النهائي للتربية الرياضية هو تربية وتنمية الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا وخلقيا وجماليًا من خلال البيئة المحيطة والأنشطة المشوقة والهادفة التي تساهم في إطلاق طاقات الفرد بدنيا واجتماعيا".
- ب- ويليامز williams: "أكد ويليامز على أن الهدف الأساسي للتربية الرياضية هو تزويد الفرد بالقيادة الماهرة وكفاية في الإمكانيات التي تعطى للفرد والمجموعة فرصة العمل في مواقف صحية بدنية مثيرة ومقننة عقليا، وسليمة اجتماعيا".
- ج - بوك والتر bock walter: "هدف التربية الرياضية هو التنمية العضوية للبدن والعقل وللناحية الاجتماعية لتكامل القدر وتكيفه من خلال تعليم موجه وإشراكه في أنشطة عامة ومختارة طبقا بمستويات اجتماعية وصحية".

3-01: تقسيم أهداف التربية الرياضية : "صنف بلوم ورفاقه الأهداف التعليمية إلى ثلاث مجالات: حيث يعتبر هذا التصنيف من أشهر

التصنيفات المعروفة وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على:

أ\* تنمية البعد الحس حركي: " تهدف التربية البدنية والرياضية خاصة إلى تطوير المهارة الحركية ، والقدرات البدنية في التعليم الثانوي، واعتبارا للمستوى المحصل عليه ، وتجربة التلميذ الحركية المكتسبة من المدرسة الأساسية".

كما يجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

- اكتساب و تطوير وتحسين الصفات البدنية ( عوامل التنفيذ ).
- إدراك التلميذ لجسمه جيدا، والتحكم فيه والتعلم التدريجي لحركات متزايدة الصعوبة.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية ، والوضعيات التكتيكية البسيطة للأنشطة والألعاب الرياضية المبرمجة في المؤسسة.
- "التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- التحكم في توزيع الجهد، وتناوب فترات العمل والراحة ( تعلم كيفية مراقبة نبضات القلب وفترات الاسترجاع )

ب \* تنمية البعد الوجداني الاجتماعي :

تتميز الأنشطة البدنية والرياضية عن باقي الأنشطة بالعلاقات الديناميكية ، المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة الشريفة في إطار قانوني منظم ؛ وفيما يلي أهم الأهداف :

- اكتساب القدرة على الاتصال والتواصل اللفظي وغير اللفظي مع الزملاء .
- الرغبة في بذل الجهد والإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي بقناعة .
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة".
- تنظيم طريقة العيش ( نظافة الجسم، احترام أوقات العمل والراحة ... ) .
- التعبير عن الانفعالات بطريقة إيجابية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، و تقبل الهزيمة و الاعتراف بتفوق الخصم .
- التحكم في الانفعالات وضبط التصرفات والتخلص من العدوانية تجاه الآخرين.
- تنمية العمل الجماعي والتضامن و من خلاله القيم الاجتماعية
- اكتساب روح المسؤولية والثقة بالنفس علاقاته مع الآخرين.

ج \* تنمية البعد المعرفي : حيث يستطيع المتعلم أن يكتسب العديد من المعارف والتي نوجزها فيما يلي :

- التعرف على قوانين الألعاب التي يمارسها ، ويطبقها.
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
- التعرف على البنية التشريحية لجسم الإنسان وألية عمل أجهزته ومدى تأثير ممارسة مختلف الأنشطة البدنية على بنيتها ووظائفه .
- التعرف على القوانين البيوميكانيكية والعوامل المؤثرة في حركات الجسم وكيفية الاستفادة منها .
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير .