

## التربية الرياضية

توجه التربية الرياضية اليوم ظروفاً فريدة من الامكانات والتي بدورها تجعلها مساهمة في تطوير نوعية حياة الفرد، كما تتميز بدنياميكية مستقبلية مقارنة بالمجالات الإنسانية الأخرى فملايين الأف راد الذين يشتركون بحماس شديد في البرامج الترويجية، أو برامج اللياقة البدنية، أو في الرياضة التنافسية في الأندية الرياضية، أو المغامرة، أو في أي نشاط رياضي، فإنهم يؤكدون على أن الاشتراك في النشاطات هو ممتع بحد ذاته، كما أنه يساهم في تطوير قدراتهم العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، هولاء في الحقيقة يشاركون في "ثورة الحياة الأفضل".

ماذا تعني "الحياة الأفضل" أو "نوعية الحياة"؟ هل هي السعادة؟ الصحة؟ اللياقة؟ أو المتعة؟ أو ربما قد تعني غياب المرض، والحرية من الاستعباد والسيطرة أو السلامة من الأذى. أن "نوعية الحياة" بالرغم من إمكانية تعريفها شخصياً هو أمر نسبي إلا أنها تعني اليوم في هذا العالم باضطراد "حياة صحية طويلة"، وهذه موروثه من فكرة أن الوضع- الجيد أو مستوى اللياقة الجيد للإنسان له دور في تحسين نوعية الحياة وقد تكون هذه نتيجة الأبحاث المستمرة للشباب ولكن "ضرورة اللياقة للحياة" أصبحت مسلحة مقبولة حتى ولو كانت على الأقل للمحافظة على المظهر اللائق.

إن التطور التكنولوجي في المجتمعات المعاصرة أدت إلى انخفاض درجة الحركة الإنسانية الموروثة في الحياة اليومية، مما أدى إلى زيادة وقت الراحة والوقت الحر، كما صاحب كبر حجم الضغط النفسي من المنهج- التكنولوجي، والتنافسي الشديد في عالم العمل الحي كما أن انتشار أمراض الجهاز الدوري التنفسي، والعادات السيئة في التغذية أثرت على صحة الأف.. "مما أثارت اهتمام الكثير من ليس فقط للذين يرغبون في حياة أطول بل كذلك لمن يرغبون بالاستمتاع في سنوات حياتهم الحاضرة والمستقبلية. حيث يبدو أن الأنشطة البدنية أصبحت هي الوسيلة الأفضل والتي من خلالها يتأقلم الأفراد لتحمل ظروف الحياة المعاصرة.

ما هي التربية الرياضية؟ whet is physical wducation

"... في مجتمع يزداد تعقيداً، إن من أهم الحاجات التي يجب أن تركز عليها العملية التربوية كحاجة للطلبه هو تطوير المهارات والاتجاهات الضرورية لتحل المشاكل وتحمل ضغوط الحياة اليومية. هذه الجملة لا تطبق على طلبة المدارس فقط، ولكنها لجميع الأفراد وفي مختلف مراحل سنوات تشكلهم وحياتهم من مرحلة الروضة وحتى ما بعد الدراسة الجامعية فإن الضغوط والاحباطات للحياة المعاصرة تزداد في جميع انحاء العالم، ومع تغير أسلوب الحياة بتسارع كبير يتوقع المتنبئون بتغيرات جذرية في أساليب الحياة، وخصوصاً مع تزايد الوقت الحر للأفراد. وحتى يتمكن الأفراد من البقاء في مجتمعاتهم، لا بد أن يتعلموا كيفية التحكم بظروف وعوامل التغير المستقبلية. وهنا تفرض التربية الرياضية نفسها كمجال معرفي بأنها أحد العوامل الرئيسة في إعداد الأفراد وتنمية مهاراتهم وسماتهم الإنسانية بتكامل وشمولية عامة. إذن ما هي التربية الرياضية؟ مشاركة في الجدل الذي يطرح هذا السؤال، يبدو أن السؤال مهم كأهمية تقديم التعريف نفسه، كل من يقرأ هذا السؤال يستطيع طرح تعريف للتربية الرياضية في تعبير يعكس إدراكه لها. وكل تعريف ربما يصف وعلى نحو دقيق برنامجاً رياضياً محدداً. فشمولية التعريف تُحدد بالدرجة التي تعبر فيها الكلمات عن مفهوم وخبرات الفرد الذي طرح التعريف، فأن تعريف الفرد لمصطلح التربية الرياضية يعتمد بدرجة كبيرة على كيفية تأثير التربية الرياضية في الشخص.

لقد عم تعريف مصطلح التربية الرياضية بطرق مختلفة وخاطئة في بعض الأحيان للبعض فهي ترتبط باللعب- مفهوم يفتقر أو يخلو من الهدف ولآخرين استخدمت مرادفة للعملية الشافية المتمثلة بالنشاطات الرياضية والمباريات التنافسية في المدارس والجامعات والأندية وما يزال آخرون يعتبرون التربية الرياضية نموذجاً قاسياً يرتبط بالتدريب العسكري إلا أن أي من هذه التعريفات لم تكن صحيحة أو دقيقة ولذا يجب الانتباه إلى أن تعريفاً واحداً قد لا يكون كافياً لوصف جميع وجهات النظر هذه حتى الآن حيث أن جميع مناهج التربية الرياضية ليست واحده ولذا لا يمكن تعريفها في نفس المصطلحات، ببرامج التربية الرياضية التي تدعم وجهات نظر مختلفة تقدم خبرات مختلفة أيضاً.

إن مصطلح التربية الرياضية هو ترجمة الEhysic الالكلمة "lacyshp" تعني "الجسم"، وقد استعملت للدلالة على مجموعة من السمات الجسمية مثل القوة الجسمية، التحمل الجسمي، الصحة الجسمية، القوام، المظهر، النمط الجسمي..... الخ. إنها تعني البعد المادي في الإنسان مقارنة بالعقلز وعند إضافة كلمة " التربية " neducatio" لكلمة الجسم أصبحت تربية بدنية تتعلق بالعملية التربوية والتي تركز على النشاطات التي تعمل على صيانة وتطوير الجسم الإنساني، فالعملية التربوية تحتل مكاناً هاماً في أي نوع من النشاط الرياضي سواء كان الفرد يلعب في مباراة لكرة السلة، كرة القدم، أو يؤدي تمارين على عارضة التوازن... الخ. وهذه العملية التربوية مهما كانت بسيطة ومحددة قد تكون خبرة ممتعة تعمل على إثراء حياة الفرد، أو قد تكون ضارة وخطرة على

مستقبله وحياته كما قد تكون وسيلة لبناء مجتمع قوي متماسك، أو قد تكون ذا نتائج سلبية للأفراد والمجتمع. ومن التعاريف المطروحة للتربية الرياضية تعريف كلاً من بيرز pears وسوانز Swans وقد لاقى قبولاً. فهما يعرفان التربية الرياضية على أنها "برنامج النشاطات البدنية، وهي عادة في المؤسسات التربوية، وتتضمن التمرينات، وتطوير الجسم، والرقص، والرياضة" وهذا البرنامج يتضمن جميع أنواع الرقص من الفلكلور وحتى الحازن. أما التمرينات فهي متعددة ومختلفة الأنواع والأهداف منها التمرينات الفردية، الزوجية، والجماعة سواء كانت حرة أو باستخدام الأدوات والأجهزة وتطوير الجسم يشتمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية والعناية بنمو الجسم وتطوره أما الرياضة فهي مجموعة الألعاب الشافية بمختلف أنواع ومستوياتها. وتعريف آخر للتربية الرياضية يركز على الصبغة العملية للمفهوم هو تعريف لومباين (in;Lump) الذي ينص على أن "التربية الرياضية هي العملية التي يكتب الفرد من خلالها المهارات الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، ورفع مستوى اللياقة البدنية بواسطة النشاطات البدنية" وهذا التعريف يقارنه بما سبق، يُقدم مرتكزاً هاماً للتربية الرياضية باعتبارها عملية تتعلق بالتربية ضمن التعريف.

إن الغرض الرئيسي من تقديم تعريف للتربية الرياضية منذ البداية هو للتعبير بوضوح عن وجهات النظر المختلفة والمتعددة وكذلك معرفة ماذا يمكن أن تكون عليه التربية الرياضية وربما أي تعريف قد لا يعبر عن الخبرة الشخصية للفارئ ولكن لا بد من تعريف يُقدم اتجاهاً ويثبت مبدأ للحكم على الصلة الوثيقة للمواقف اللاحقة التي سنتناقش في هذا المساق في تعريف لوجسدون (hogsdon) للتربية الرياضية يحاول ترسيخ هذا المنظور "التربية الرياضية هي ذلك الجزء من التربية الحركية والتي تم صياغتها كبرنامج تربوي مسؤول في المناهج المدرسية" أحد مرتكزات هذا التعريف هو "برنامج تربوي" مسؤول إن التربية الرياضية ترتكز على محور رئيسي في تعليم خبراته مخطط لها بترتيب متسلسل يلائم مستوى نضج الأفراد سواء كان اجتماعياً، وجزائياً، عقلياً، أو نفسحركي، فالتربية هي عملية ترتبط بتفاعل الفرد مع بيئته الطبيعية المحيطة به، فالتربية الرياضية هي العملية المسؤولة والتي تهتم بتعليم المهارات، واكتساب المعرفة، وتطوير الاتجاهات من خلال الحركة الانسانية. فجميع المدارس والكليات والجامعات أدركت أهمية التربية الرياضية، وذلك يجعلها أحد المتطلبات المنهجية. هذه الأهمية ظاهرة عالمية لانتشار في جميع دول العالم.

يُقدم البرنامج المدرسي للتربية الرياضية لكل فرد مجموعة من الخبرات – من قياس لمستوى اللياقة البدني، وتسلسل النشاطات التي يمكن من خلالها تقوية مظاهر الضعف في الإنسان، وأساليب تطوير المهارات للحياة اليومية، وفهم قدرة الأفراد في التمتع بحياة منتجة سواء كان في المؤسسة التربوية أو خارجها. ومن منظور أوسع للتربية فلا إن خصوصية وفردية التربية الرياضية تكمن في مساهمتها في تطوير الاداء الفسيولوجي (اللياقة البدنية) والنفسحركي (المهارات الحركية). وتشارك العلوم الأخرى مساهمتها في التطوير العقلي، والاجتماعي، والوجداني للطالب/ الطالبة.

إنّ للتربية الرياضية كأحد المكونات الرئيسية لتحقيق الأهداف التربوية بشكل عام، يمكن تلخيص غاياتها بما يلي:-

1- رعاية تطور قدرات الفرد والتي تجعل كل إنسان قادراً لأن يصبح أفضل لإنسان بإمكانه أن يكون ضمن قدراته الكامنة.

2- خدمة حاجات المجتمع.

وبناءً على ما تقدم، فالتربية الرياضية هي ذلك الجزء من العملية المتكاملة للتربية والتي تستخدم علم حركة الإنسان في الألعاب، الرقص، والرياضيات، والنشاطات البدنية لمساعدة الفرد في تحقيق أهداف التربية.

المصطلحات الفنية Terminology

إن التعددية في المصطلحات المستخدمة في بعض الأحيان مرادفة لتربية الرياضية يجعل توضيح مختلف المصطلحات المرتبطة بالتربية الرياضية أمراً ضرورياً.

اللياقة البدنية Physical Fitness

تعني اللياقة تلك الحالة التي تصف درجة قدرة الفرد على تأدية الفعل واللياقة البدنية تؤمن للفرد القدرة على الحياة بنشاط وفعالية أكبر ضمن مصادر الفرد نفسه فهي إذن، قدرة العمليات الحيوية في الجسم على تأمين الطاقة اللازمة للجهد المبذول دون الإصابة بالأعباء.

التعلم الحركي Motor hearing

يهتم التعلم الحركي بكيفية تعلم الأفراد مختلف المهارات الحركية بفاعلية وكفاءة أفضل ومجالاته الدراسة في التعلم الحركي مواضع تتعلق بالممارسة الجامعية مقارنة بالممارسة المصنفة، التغذية الراجعة، التدريب العقلي والبدني، التعلم الكلي- الجزئي.

الإدراك الحسي الحركي Perceptual Motor hearing

الإدراك الحسي الحركي هو عملية تنظيم المعلومات الواردة للفرد ن خلال الحواس، معالجة هذه المعلومات، والاستجابة لها بشكل سلوك حركي واضح.

التربية الحركية Movement Education

يركز مفهوم التربية الحركية على الإدراكات الخاصة بالجسم وكيفية حركة الجسم والعلاقات المختلفة بالمكان والبيئة بهدف التطور الحركي الفعال والشامل ويتم تعلم الأطفال باستخدام طريقة حل المشكل، وكيفية السيطرة على أنواع الحركة التي يمكن ان تؤديها اجسامهم

#### Exercise Physiology

فسبولوجيا التمرينات هي الفسبولوجيا التطبيقية، دراسة أثر التمارينات وظروف العمل على التغيرات التي تحدث في الجسم الإنساني نتيجة الاشتراك في التمرين الواحد أو المتكرر، وكذلك دراسة أفضل السبل لتحسين استجابة الجسم للتمرينات أو النشاط الرياضي مستقبلاً أن محور الاهتمام مواضيع تتعلق بالسعة الهوائية الاعياء، انتاج الطاقة، مبدأ الاستقرار المتجانس، وكيفية نشوء الدفع العصبي ونقله مع طبيعة العمل الناتج.

#### Sports Medicine

إن الطب الرياضي هو العلاقة الطبية بين النشاط الرياضي والجسم الإنساني إنه يهتم بالدراسة العلمية لأثر النشاط البدني على الجسم الإنساني وكذلك العوامل التي تؤثر على الاداء، بالتحديد، يتضمن الطب الرياضي تأثر عناصر مثل البيئة، المنشطات، الانفعالات، العمر، والنحو على نشاط الجسم الإنساني. كذلك فإن الطب الرياضي يشتمل في اهتماماته على الوقاية من الأمراض والاصابات وكذلك العلاج واعداد التأهيل من خلال النشاطات البدنية.

#### Biomechanics

الميكانيكا الحيوية هي دراسة مختلف القوى المؤثرة على جسم الإنسان وأثرها، مثل القوة الناتجة. ويهتم في كلا من القوى الداخلية والخارجية وتداخلها في الأداء الحركي وتركز الدراسات في هذا المجال على الهيكل العظمي-العصلي، وتطبيق مبادئ الفيزياء في الحركة الإنسانية، والتحليل الحركي للمهارات، وذلك بهدف تطوير الاداء المهاري الحركي للمستويات العليا.

#### Sport Psychology

علم النفس الرياضي يستخدم سيكولوجية الرياضة مختلف المبادئ، والمفاهيم، والحقائق في مجال علم النفس وتطبيقها في المجالات الرياضية، مثل تعلم المهارات، الاداء، الدوافع، القدرات العقلية، الإدراكات، وتطوير المفاهيم الخاصة بالجسم والشخصية.

#### Sport Sociology

علم الاجتماع الرياضي في دراسة السلوك الاجتماعي للإنسان والذي يلاحظ في الظروف الرياضية كذلك دراسة بنية المؤسسة الرياضية كأحد المؤسسات الاجتماعية وعلاقة المؤسسة الرياضية بمختلف المؤسسات، وكذلك وظيفة المؤسسة الرياضية في المجتمع.

#### Physicl Training

التدريب البدني كثير من الناس أن عبارة التدريب البدني لها دلالة عسكرية إلا أنه مصطلح يستخدم في برامج النشاطات الرياضية المدرسية وكذلك في المعاهد العسكرية استخدام كلارك (lark) المصطلح للدلالة على النشاطات العضلية الكبيرة في البرنامج المدرسي للتربية الرياضية ومنذ الحرب العالمية الثانية وحتى اليوم يدل المصطلح على البرنامج الكلي للتدريب كمتطلب العسكري لمواجهة الواجبات.

#### Gymnastic

إن الجمباز هو " من الاداء" لمختلف أنواع التمرينات البدنية وبمستوى مهاري متقدم، وهي تمثل التمرينات القابلة للتغير والتكيف أو الممارسة في حالات الجمنازيوه وما يزال استخدام هذا المصطلح شائعاً في مختلف برامج التربية الرياضية في أوروبا،

#### Athletics

الرياضة التنافسية هي ذلك النوع من المباريات أو الرياضيات التي يشترك فيها أفراداً ذوي مهارات عالية بهدف الفوز فالرياضة ليست مصطلحاً مرادفاً للتربية الرياضية ولكنها أحد أوجه مدى شمولية برامج التربية الرياضية- هذا النوع من البرامج يهتم بالالقاء التنافسية في المدارس والجامعات والأندية والمؤسسات الاجتماعية الأخرى سواء كان مؤسسات عامة أو خاصة.

#### Recreation

برامج الترويح هي تلك النشاطات البدنية التي يشترك بها الأفراد خلال الساعات الحرة للأفراد بعيداً عن العمل والواجبات اليومية. وتهدف التربية الترويجية لتعلم الأفراد كيفية قضاء أوقاتهم الحرة في نشاطات بناء وهادفة يختارها الفرد بما يتناسب مع ميوله واهتماماته بهدف إدخال السرور والبهجة إلى النفس.

#### Health

في ضوء تعريف المؤسسة الدولية للصحة، يتضمن مفهوم الصحة كل من الصحة العقلية والعاطفية، والبدنية، والصحة الاجتماعية، فهي ليست محصورة بغياب المرض عند الفرد أو حضوره، إنما يمكن أن تكون مرادفاً للباقة العامة.

#### eHygien

علم الصحة

هو علم وقاية صحة الإنسان، يرتبط بالقوانين والمبادئ الموضوعية بهدف صيانة وتطوير الصحة. وهنا يجب التأكيد على أن هذا المصطلح لم يستخدم أبداً لمرادف للتربية الصحية أو الصحة العامة، أو صحة المجتمع.

الخمول (قلة النشاط) Hypokinetics يُرد هذا المصطلح للبرامج والنشاطات التي لا تضمن كمية كافية من النشاط العقلي. بمعنى آخر، أنه ينطبق على ذلك الفرد كثير الجلوس ولا يشترك في نشاط بدني كافٍ لتعزيز الحالة الصحية واللياقة البدنية.

ظاهرة الحركة الإنسانية Human Movement Phenomeno طرَح هذا المصطلح في محاولة لشرح البنية النظرية للتربية الرياضية كمجال للدراسة الأكاديمية والبحث العلمي، يمكن تعريف مصطلح ظاهرة الحركة الإنسانية على أنه الحقل والذي يمثل المظلة الرئيسية لعلم حركة الإنسان وتكون التربية الرياضية أحد تصنيفاته رغم أن لكل فرع أو ميدان من مكونات ظاهرة الحركة الإنسانية لها محور تركيز خاص بها، لكن هناك ارتباط له دلالة ذات معنى بالميادين الأخرى

إذن، فالتربية الرياضية جزء أساسي في العملية التربوية الكلية، إنه حقل معرفي يسعى إلى تحقيق هدفه، وهو تطوير الأداء الإنساني من خلال النشاطات البدنية المختارة لوسيط مع التمييز لمخرجاتها. بشكل أوسع، إن هذا التعريف للتربية الرياضية يعني أن على القادة في هذا المجال أن يطوروا بنامجاً للنشاطات بحيث يستطيع المشاركون فيه من تطوير قدراتهم في ادراك الجسم وتمييز الفائدة الناتجة لنموهم وتطورهم كما يُطور المشاركون في النشاطات سمات جسمية مثل القوة، والتحمل، والالتزان، والتغلب على الإعياء، ومهارات التوافق العضلي العصبي، بحيث تصبح جزءاً من ميكانيكته الحركية والتي تؤثر على درجة إتفاق مهاراتهم الرياضية.

---

**منقول من موقع مكتبة البحوث**