

**1- تمهيد**

التربية في مختلف دول العالم وليدة المجتمع كما أنها صورة حية وهي تهدف إلى إعداد الأفراد لمواجهة الحياة وبما أن للتربية البدنية والرياضية دورا في تحقيق ذلك فإنها وعلى مر العصور مازالت من أهم الوسائل التربوية الضرورية لحياة الفرد ولقد كثر حرص واهتمام العالم المتقدم بها، وأصبح يوليها عناية كبيرة لما تكتسبه من أهمية تربوية عضوية ونفسية واجتماعية وصحية<sup>1</sup>، حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - بن زيادة، مدخل للنشاط البدني التربوي من محاضرة ، 2009.  
<sup>2</sup> - محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، ص 11.

**2- مفهوم التربية****2-1 التربية لغة:**

مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه، فاصلها ربا يربو أي زاد ونما<sup>1</sup>.

وجاء على لسان العرب من معاني مادة رب مايلي:

رب: الرب: وهو الله عز وجل ويقال الرب في غير الله، إلا بالإضافة ويقال الرب بالألف واللام لغير الله وقد قالوه في الجاهلية للملك ويقال هو رب الدابة ورب الدار، فلان رب البيت والرب يطلق في اللغة على الملك والسيد والمدير والمربي ويقال رب الشيء إذا أصلحه، ورب ولده بمعنى رباه والمربوب هو المربي<sup>2</sup>.

**2-2 التربية في الإصطلاح:**

تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنقيته وتنقيحه، وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي، حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تنظيمي كالمناهج وقد تكون عملية غير مقننة ومفتوحة كما في غير الوضع المدرسي كالنادي والصحة وجماعة الرفاق والأصدقاء.

ويعني مفهوم الثقافة تراث الإنسانية وثقافة المجتمع والتي يمكن التعبير عنها بأنها الخصائص المكتسبة للناس أو النظام الاجتماعي<sup>3</sup>.

يقول الدكتور تركي رابح: والتربية تعني باختصار أن نهى الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي لشخصيته العقلية والخلقية والجسدية والروحية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - تركي رابح أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2 سنة 1990، ص 18-19.

<sup>2</sup> - جمال الدين محمد بن منظور، لسان اللسان "تهذيب لسان العرب"، إشراف علي مهنا، دار الكتب العلمية، الجزء الأول ط1، بيروت 1993، ص 19.

<sup>3</sup> - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1996، ص 29.

<sup>4</sup> - د. تركي رابح، مرجع سابق، ص 19.

ويرى محمود سلطان: أن التربية هي تنمية الشخصية البشرية الإجتماعية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناتها واستعداداتها، بحيث تصبح شخصيته مبدعة وخلاقة ومنتجة ومطورة لذاتها ولمجتمعها وليبيتها<sup>1</sup>.

مما سبق يتضح لنا أن التربية أولا عملية نمو الشخصية الإنسانية كاملة كما أنها عملية عامة لتكيف الفرد لبيئته و يتلاءم مع تيار الحضارة الذي يعيش فيه، وبهذا تصبح التربية عملية خارجية يقوم بها المجتمع لتنشئة الأفراد ليسا يروا المستوى الحضاري العام.

### 3- أهداف التربية

تهدف التربية الحديثة إلى إعداد الأفراد لمواجهة الحياة وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية، إذ ينظر للفرد على أنه وحدة متكاملة بالإضافة إلى أنها تهدف إلى نقل المعرفة والثقافة ومواجهة مواقف الحياة في البيئة والمجتمع<sup>2</sup>.

كما تهدف إلى تنشئة الفرد سليما منسجما مع نفسه من جهة ومع مجتمعه وتقاليد من جهة أخرى، والواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط اجتماعي، يتأثر ويؤثر فيه، فالتربية إذن لا تستطيع أن تغفل الفرد لأنه موضوع اهتمامه ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع، فهي تابعة منه وتعمل من أجله ولذلك نجد كثيرا من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد وأخرى تتجه إلى المجتمع<sup>3</sup>.

وتدور الأهداف التي تتجه إلى الفرد حول المسائل التالية:

- ✓ المحافظة على بقاء الفرد حفاظا على النوع الإنساني.
- ✓ الكشف عن استعدادات الفرد وحفز مواهبه.
- ✓ مساعدة الطفل على تحقيق ميوله وإشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.
- ✓ تهيئة الطفل لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.

<sup>1</sup> - عصام الدين متولي عبد الله، مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية مصر، ط1، سنة 2008، ص 16.

<sup>2</sup> - عصام الدين متولي عبد الله، نفس المرجع، ص 16.

<sup>3</sup> - محمد اسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المرهقين وتشخيصه وعلاجه، مطبعة الكاهنة، الجزائر ط1، 1984، ص 09.

أما الأهداف التي تتجه إلى المجتمع فهي تدور حول:

- ✓ المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقل هذا التراث من جيل إلى آخر.
- ✓ تمكن المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفرادهم وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويرهم.

✓ المحافظة على القيم والمثل العليا للمجتمع<sup>1</sup>.

#### 4- مفهوم التربية البدنية والرياضية

#### 4-1 مفهوم البدنية والرياضية لغة:

جاء في لسان لابن منظور في معني بدن مايلي:

- بدن، بدن الإنسان: جسده والبدن من الجسد، ما سوى الرأس وقيل هو العضو ورجل.
- بإذن: سميت جسمه، والجمع بدن والبادن، الضخم<sup>2</sup>.

أما الرياضة فقد وردت في لسان العرب من معنى كلمة روض: راض الدابة يروضها روضاً ورياضة وطأها وذلها أو علمها السير ويقال: ناقه روض: أول ما ريضت وهي صعبة بعد، والجمع من ذلك كله روضات ورياض وروض ورياضات ويقال أروضت الأرض وأراضت، ألبسها النبات وأرضاها الله جعلها رياضاً<sup>3</sup> اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديداً بعد لإضافة كلمة التربية إليه فكلمة البدنية وللنمو البدني وصحة البدن وعندما تضاف كلمة بدنية نتحصل على التعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العمليات التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه الرياضية المختلفة، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت قد تكون بناءة أو هادمة وهي تختلف وتتوقف على نوع الخبرة على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية وقد تكون خبرة سارة أو خبرة سيئة<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> - محمد إسماعيل، سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين و تشخيصه و علاجه ، مرجع سابق ص 09

<sup>2</sup> - جمال الدين بن منظور، لسان اللسان، مصدر سبق ذكره، ص 70.

<sup>3</sup> - جمال الدين بن منظور، مرجع سابق، ص 524.

<sup>4</sup> - حسن أحمد الشافعي، الرياضة والقانون، منشأة المعارف، مصر بدون طبعة، ص 10.

#### 2-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية اصطلاحاً:

لقد استخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم والتكوين وتعددت مفاهيمه وتعريفه عند المربين والمختصين ويمكن حصر تعريف التربية البدنية والرياضية خلال المفاهيم يعرفها: تشارلز بيكر: بأنها جزء متكامل من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق هذه الأغراض<sup>1</sup>.

ويقول الدكتور حسن الشافعي: التربية البدنية والرياضية هي جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الأطفال ولكنها على العكس من ذلك، جزء حيوي من المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعياً، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ على حياتهم الصحة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية<sup>2</sup>.

التربية الرياضية مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم بحيث تنفذ من خلال الدروس داخل الجدول الدراسي وكأنشطة خارج الجدول (داخلية وخارجية)، يمكن تقويم نتائجها على المستوى السلوكي (حركي، المعرفي، الوجداني)<sup>3</sup>.

#### 3-4 المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها:

✓ مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج والأنشطة<sup>4</sup>.

✓ مجموعة من أساليب وطرق فنية، تستهدف القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية والإتجاهات.

<sup>1</sup> - عصام الدين متولي عبد الله، مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 18.

<sup>2</sup> - حسن احمد الشافعي، الرياضة والقانون، مرجع سابق، ص 35.

<sup>3</sup> - أمين الخولي، د. جمال الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط2، 2005 القاهرة- مصر ص 29.

<sup>4</sup> - أمين الخولي، أصول التربية البدني والرياضية، مصر، سبق ذكره، ص 35.

## 5- المفاهيم والمصطلحات بمفهوم التربية البدنية والرياضية

هناك عدة مصطلحات متنوعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التربية البدنية والرياضية ومن بين أهم هذه المصطلحات نذكر:

### 5-1 الرياضة:

يشير لوشين وسيج إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب تنافسي داخلي وخارجي المرود أو العائد، يتضمن أفراداً وفرقاً تشترك في مسابقة، ونفرز النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط<sup>1</sup>.

### 5-2 اللياقة البدنية:

لقد عرفت بأنها القدرة على القيام بعمل عضلي كاف تحت شروط خاصة<sup>2</sup>، وقد عرفت اللجنة الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية بأنها القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ<sup>3</sup>.

### 5-3 اللعب والألعاب الرياضية:

الألعاب الرياضية هي التي تشترك فيها عدة الأشخاص الأقوياء ذوا المهارات العالية والذين يستطيعون الإشتراك في عمل يحتاج إلى بذل مجهود عنيف، فالألعاب الرياضية هي جزء من البرنامج الشامل للتربية البدنية<sup>4</sup>.

### 5-4 الثقافة البدنية:

هي جزء من الثقافة العامة وتشمل على المعلومات والمعارف والقيم المرتبطة بالتربية البدنية ولقد استعمل هذا المصطلح واطلق على التربية البدنية في أواخر القرن

<sup>1</sup> - أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة، العدد 210، ص 32.

<sup>2</sup> - بترو مورقان، الموسوعة الرياضية، ترجمة عماد أبو سعد، بيروت الدار العربية للعلوم، 1997، ص 1.

<sup>3</sup> - عباس عبد الفتاح الرمالي، محمد إبراهيم سحاتة، اللياقة البدنية والصحة، القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص 15.

<sup>4</sup> - أحمد الشافعي، الرياضة والقانون، مصدر سبق ذكره، ص 13.

19 حيث سايرت المصطلحات المستعملة مثل: الثقافة البدنية، الثقافة الفكرية، الثقافة الإجتماعية.... إلخ، وبالتالي أطلق مصطلح الثقافة البدنية<sup>1</sup>.

### 5-5 التعلم البدني:

هو اكتساب الإنسان المعارف والخبرات والمهارات الحركية والقدرة على توجيه حركة الجسم والتحكم فيها بالنسبة للزمان والمكان<sup>2</sup>.

### 5-6 النشاط البدني:

عرفه الدكتور أمين الخولي، النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض يتسع ليشغل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه شكل عام وهو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدن جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبنى الإنسان، فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الإجتماعية إن لم يكن هو الحياة الإجتماعية نفسها بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والإتصال والخدمات كالترويج والأوقات الفراغ والتقليد والمظاهر الإحتفالية<sup>3</sup>.

### 5-7 التدريب البدني:

التدريب البدني هو احد واجبات التربية البدنية الموجهة للواجبات العلمية، تكون الخبرات الحركية يعني الإعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق أفضل النتائج، وهناك عدة تعاريف يمكن حصرها فيمايلي:

▪ التدريب البدني: هو عملية تربوية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعلم والتربية العامة.

▪ التدريب البدني: هو عملية منظمة للناشئين والمستويات الرياضية العليا.

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية 1987، ص 15.

<sup>2</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع، ص 13.

<sup>3</sup> - أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 32.

▪ التدريب البدني: هو عملية مستمرة وبالتالي فهي لا تقتصر على فترة محدودة بل تستمر لسنين<sup>1</sup>.

### 5-8 التمرينات البدنية:

جاء في تعريف الأستاذ موسى فهمي مايلي: " التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتتمى مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية (علم النفس الإجتماع، التربية، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (هم وظائف الأعضاء، التشريح، علم الحركة، الصحة البدنية)<sup>2</sup>.

### 6- أهداف التربية البدنية والرياضية

يكمّن هدف التربية البدنية والرياضية الأول في العناية بالبدن من حيث الصحة والنشاط والرشاقة والقوة وإكساب الفرد مختلف المهارات الحركية والرياضية ولها الأثر البالغ في تكوين شخصية الإنسان وتطوير فكره وخبرته بشكل متوازن، كما تعمل على إكسابه قيم قائمة بذاتها ومن أمثلة ذلك الأهداف الأكثر شيوعاً في التربية البدنية والرياضية نذكر منها:

### 6-1 التنمية العضوية:

تقوم التربية البدنية في الرتبة الأولى من حيث إكساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تزيد في تكيف أجهزة الإنسان البيولوجية وإكسابه الصفات التي تساعد على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب بالإضافة إلى القوة والسرعة والجهد العضلي والتحمل والرشاقة والمرونة والتوافق العصبي عضلي..... إلخ<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - قاسم مهدي المندلوي، حمود عبد الله الشاطي، التدريب الرياضي والأرقام القياسية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1987، ص 7.

<sup>2</sup> - سمير وجدي، أحمد يوسف محمد موسى، نبيل نجم الدين احمد، العروض والتمرينات واللياقة البدنية، دار الجاهرية للنشر والتوزيع، ط1 ليبيا 1990، ص 22.

<sup>3</sup> - عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم الفصل والطالب التربية العلمية، دار الفكر، ط3 سنة 1994، ص 20.



كما تعمل أجهزة الجسم بشكل منتظم يسمح للفرد بمواجهة متطلبات الحياة اليومية وتطوير المهارات الأساسية من خلال تنمية القوة العضلية والجلد والتحمل الدوري التنفسي والمرونة<sup>1</sup>.

### 2-6 التنمية المعرفية:

من هذا المنظور نجد أن التربية البدنية والرياضية عامل مؤثر في زيادة التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب لدى الإنسان مثل المعارف الخاصة بالمسابقات وسيطرة أبطالها والقواعد الخاصة بها وأساليب التدريب، كما يتفهم الفرد العلاقة بين عمل أجهزة الجسم المختلفة والنشاط الحركي ومدى تأثير الحركة بعوامل النمو والتطور يتعرف على المعلومات والمعارف المرتبطة بفن الأداء والخطط وكذا قوانين الألعاب وتطبيقها في الأنشطة..... إلخ<sup>2</sup>.

### 3-6 التنمية الجمالية:

من خلال ممارسة النشاط الرياضي يتولد لدى الفرد التذوق الجمالي والأداءات المتميزة من خلال الحركية والتمرينات الجمالية في العروض الخاصة بالتمرينات والجمباز والإحساس بالإيقاع وارتباط الحركة بالموسيقى وما ينبعث عنها من إحساس بالبهجة والمتعة<sup>3</sup>.

### 4-6 التنمية النفسية الإجتماعية:

كما نلاحظ أن التربية البدنية والرياضية تستفيد من المعطيات الرياضية الإنفعالية والوجدانية لممارسة النشاط الرياضي فتعمل على تنمية الإتران والنضج الهادفان إلى تكييف الفرد مع مجتمعه حيث تعتمد متغيرات التنمية في التربية البدنية والرياضية على مبادئ جديدة بالذكر كالفروق الفردية<sup>4</sup>.

1 - أمين الخولي، د. جمال الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي ط2، مصر 2005، ص29.

2 - ميرفت خفاجة، أ.د. مصطفى السايح محمد، مدخل إلى طائق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء، لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1 2008، ص 13.

3 - عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية. مرجع سابق ص27

4 - أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سبق ذكره، ص 220.

كما نلاحظ أنها تنمي الشعور بالإنتماء والرضا عن المجتمع من خلال تفهم حاجات المجتمع والتطوير السمات الشخصية الإيجابية وحسن استغلال الوقت الحر<sup>1</sup>.

## 7- أهمية التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان منذ القديم الأول بجسمه وصحته ولياقته وتشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود من جراء ممارسة الأنشطة البدنية بحيث اتخذت أشكال مختلفة تجاوزت بها الجانب الصحي إلى جوانب أخرى تعمل على تشكيل شخصية الفرد وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط مفكر الإغريقي وأبو الفلسفة عندما كتب "على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعى الداعي"، ويذكر المربي الألماني جوتس موتس "أن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم"<sup>2</sup>.

كما ذكر المفكر شيللر في رسالة جماليات التربية أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب ويعتقد المفكر "ريد" أن التربية البدنية تمدد بتهديب للإرادة يقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل انه على النقيض الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

يؤكد الشيخ محمود شلتوت على أهمية الرياضة واللياقة البدنية فيكتب:

" إن سعادة الإنسان معقودة بقوة جسمه وروحه لأن الحياة مليئة بالآلام والأمال، وضعيف الروح يقعد به ذلك عن مصابرة الآلام والوصول إلى الأمال وكذلك ضعيف الجسم تملو قواه الجسمية عن مواصلة الحركة فيما يتوقف على الحركة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> -أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مصدر سبق ذكره، ص 41.

<sup>2</sup> - أمين الخولي، محمد الحماصي، مفهوم التربية الحركية، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 11، معهد البحرين الرياضي المنامة، 1993، ص 09.

<sup>3</sup> - أمين الخولي، أصول التربية الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 220.

**8- أسس التربية البدنية والرياضية**

تعتمد التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على حقائق ومبادئ علمية ثابتة كما تهتم التربية البدنية والرياضية في برامجها على الجوانب السيكولوجية والبيولوجية والإجتماعية وغيرها لتطوير وإنماء الشباب وجعلهم صالحين والشعور بالحياة السعيدة<sup>1</sup>.

**8-1 الأسس السيكولوجية النفسية:**

إن أنواع الرياضة عديد ومتنوعة فهي تتطلب الإشتراك في المباريات والإنتظام في عمليات التدريب وإعداد طرق التدريب لهذه الأنشطة ويتحقق هذا بدراسة وتشخيص خصائص الشخصية الرياضية ومعرفة الأسس السيكولوجية لإعطاء تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، يرى المحللون النفسانيون أن اللعب هو الطريق الأساسي لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل الذي مشكلة خاصة مع نفسه وعن طريق اللعب يتم حل هذه المشاكل بشكل لا تعادله طريقة أخرى<sup>2</sup>.

**8-2 الأسس البيولوجية:**

تراعي التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى جسم الإنسان حيث تهتم في منهجها على مواد بيولوجية : علم التشريح، علم وظائف الأعضاء بيولوجية الرياضي، علم البيوميكانيك....إلخ<sup>3</sup>.

**8-3 الأسس الإجتماعية:**

علم الإجتماع هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة الناس والجماعات وأنشطتها والتربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة والإندماج فاللعب على سبيل المثال هو احد مظاهر التآلف الإجتماعي وعن طريقه تزداد الأخوة والصدقة والتسامح بين الناس<sup>4</sup>.

1 - تشارلز بيوكز، ترجمة لحسن معوض وكمال صالح عبدو، أسس التربية البدنية، ص 27-28.

2 - محمد حسن علاوي سيكولوجية الجماعة دار المعارف. القاهرة. سنة 1992. ص 120

3 - محمد عوض بيسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية 1987، ص 15.

4 - محمد عوض بيسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نفس المرجع، ص 28-29-30.

استطاعت التربية البدنية والرياضية أن تحسن الأوضاع وتعلم الإنسان العلاقات الإنسانية السليمة.

من خلال هذا يمكننا أن نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تقوم على أسس عملية دقيقة ومنهجية واضحة مما يؤهلها أن تتبوأ مكانتها وتفرض أهميتها في المنظومة التربوية.

### 9- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

التربية مصطلح يدل في أكثر استعمالاته على عملية التنشئة فكريا وخفيا داخل المدرسة وغيرها من المؤسسات، في المقابل يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وعليه فإن التربية البدنية والرياضية تساعد في تحقيق أغراض تربوية للأفراد كإكتساب مهارات لقضاء وقت فراغ بطريقة مفيدة والنمو الإجتماعي كما يشترك في إكتساب الصحة البدنية والعقلية<sup>1</sup>.

كما أنه حينما يمارس الإنسان أية نشاط من أنشطة التمرين الرياضية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة<sup>2</sup>.

ومن هنا يتضح لنا العلاقة الوثيقة بين التربية الرياضية والتربية العامة في أن التربية الرياضية جزء من التربية العامة، هدفه الأساسي إعداد الفرد للحياة وتنميته من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والإجتماعية لأنها تنظر إلى الفرد على أنه وحدة متكاملة ولا يمكن الفصل بين العقل والجسم والروح<sup>3</sup>.

1 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية مرجع سابق، ص 11.

2 - محمد عوض بسيوني /فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية الرياضية، نفس المرجع، ص 11.

3 - عصام الدين متولي عبد الله، مدخل في أسس و برامج التربية الرياضية مرجع سابق ذكره، ص 26.

## خلاصة

وخلاصة القول في هذا الفصل أن التربية البدنية والرياضية تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية بالنظر إلى أهدافها والأسس التي تقوم عليها والتربية البدنية والرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية العامة التي تعمل على تكوين الشخصية السوية المتزنة للتلميذ من خلال كل جوانبها المختلفة (النفسية، الإجتماعية، العقلية، الصحية البدنية...) كم تجعله يعبر عن مكبوتاته ورغباته من خلال النشاط البدني الذي تمارسه.