

تطور مفهوم التربية الرياضية في ضوء تطور مفهوم التربية
التربية والتربية الرياضية :

اختلف المربون والمعنيون بأمور التربية الرياضية حول تعريفها . فبعضهم
وصفها بأنها نشاط حركي له صفة اللعب . وبعضهم الآخر قال عنها إنها نشاط
لقضاء وقت الفراغ ، في حين ذكر البقية أنها نشاط يمارسه الأطفال .

كل هذه الآراء انصبت على المعنى البدني للإعداد أو على مفهوم التسلية
متناسية أن الإنسان وحدة متكاملة من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية
والاجتماعية . وعليه فقد ظهرت مؤخراً تعريفات جديدة نادى بها المربون مؤخراً
منطلقاً أن التربية الرياضية نشاط تربوي، يهدف إلى تربية المواطن عن طريق
الرياضة، لان التربية الرياضية جزء من عملية التربية العامة ، وهي ليست مقحمة
على البرنامج المدرسي كوسيلة للهو التلاميذ ، بل هي عملية نمو اجتماعي بدني
تكسبهم الصحة الجسدية والنفسية والعقلية . وقد اهتمت البشرية بذلك منذ
الإنسان القديم وحتى يومنا الحالي .

التكامل الجسماني والاجتماعي والنفسى .

وتتلخص في النتيجة إلى التعريف التالي :

❖ التربية الرياضية هي نشاط حركي مختار، يهدف لبناء الإنسان من جميع النواحي
البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، لنموه النمو المتزن ، لممارسة حياته اليومية
بنظرة متفائلة إلى العطاء ليكون عضواً فعالاً في المجتمع .

مفاهيم التربية الرياضية :

منهاج : هو مجموعة الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والرياضية

التصريفات البدنية للياقة العامة :

الألعاب : مجموعة من النشاطات الرياضية التي تخضع إلى قوانين وأنظمة متعارف عليها سواء أكانت دولية أو خاصة ، لبعث السرور والمرح والرضى النفسي للممارس .

الترويح : نشاط طرعى بممارس -تأرجح أوقات الدوام نتيجة رغبة داخلية تمنح الفرد من خلال ذلك الراحة والرضا والنشاط والاستقرار النفسي ليظهر إلى المستقبل بنظرة مثفائلة لعطاء أفضل .

تربية الخلاء : امتداد لبرامج التعليم المدرسي مسرحها الطبيعة وتساعد الفرد على فهم وتفسير البيئة كما تساعده على التعليم وتشبع لديه غريزة البحث عن المعرفة وتنمي الإحساس والشعور بالمسؤولية وتقدير الجمال بعيداً عن الشكلية .

اللياقة البدنية : هي درجة كفاءة الجسم ، ومقدرة الفرد على العمل في أعلى درجات الصحة والقوة والتحمل ، ولها ثلاثة أوجه :

أ - اللياقة البدنية الثابتة : وهي سلامة الأعضاء والأجهزة الحيوية (القلب - الرئتين - جهاز التنفس - جهاز الدوران) .

ب - اللياقة البدنية المتحركة (الوظيفية) : وهي درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المحمّد .

ج - اللياقة البدنية الحركية (المهارية) : وهي القدرة على القيام بأوجه النشاطات المتعددة والمختلفة بتناسق وتوافق تام .

التدريب الرياضي : هو العمليات المبنية على أسس علمية وتربوية خاصة ، تؤدي إلى بناء الإنسان الرياضي بناء متكاملأ من جميعاً جوانبه البدنية والتقنية والخططية والذهنية والسلوكية تقوده وتوجهه نحو رفع مستوى إنجازة بشكل مستمر في رياضة ما ، أو مسابقة ما ، من خلال

الشكل (٢٨) رياضة الجلاء والشواطئ.

أهداف التربية الرياضية :

- ١ - تخلق في حياة الفرد توازناً في النواحي النفسية والعقلية والاجتماعية .
- ٢ - تملأ أوقات الفراغ لدى المراهقين فتعالج بذلك انحرافاتهم المتوقعة .
- ٣ - تخفف القلق النفسي والتوتر العصبي الناجم عن الحياة العصرية .
- ٤ - تهيب الفرد القادر على العمل للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج .
- ٥ - وسيلة للتعبير عن قدرات الفرد الموروثة والمكتسبة .
- ٦ - تكسب الفرد النمو البدني والحركي وتنمي اللياقة البدنية والمهارية .
- ٧ - تنمي الصفات القيادية .