

تحليل علمي لدور التربية الرياضية في المنظومة التعليمية والصحية.

## *A scientific analysis of the role of physical education in the educational and health systems.*

م. اسامه ابراهيم علي درادكه.

جامعة جدارا / الاردن

[osamadaradkeh98@gmail.com](mailto:osamadaradkeh98@gmail.com)

### المخلص:

التربية الرياضية هي منظومة تربوية متعددة الأبعاد تسعى إلى تنمية الفرد جسدياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، مما يساهم في بناء مجتمع صحي ومتوازن. ومن خلال تحقيق الأهداف البدنية، الصحية، النفسية، العقلية والاجتماعية، تبرز التربية الرياضية كأداة فعالة لتعزيز جودة الحياة، وتطوير القدرات الفردية والجماعية، وغرس القيم الإيجابية التي تدعم التكامل الإنساني. كما أن التطور التاريخي والتكنولوجي في هذا المجال يبرز الحاجة إلى تبني أساليب حديثة تركز على العلم والتقنية، مع الاهتمام بالجانب الثقافي والاجتماعي الذي يؤثر في ممارستها. إن المستقبل يتطلب مزيداً من البحوث المشتركة والتكامل بين التخصصات الإنسانية والعلمية، لتحقيق أهداف التربية الرياضية التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع على حد سواء. ويمكن القول إن التربية الرياضية هي أداة تربوية شاملة تساهم في بناء الإنسان وتنميته متوازنةً بدنياً وعقلياً واجتماعياً. حتى أصبحت جزءاً أساسياً في العملية التعليمية الحديثة. إن دعم هذا المجال وتطويره مستمر ضروري لمواجهة تحديات العصر وتحقيق الأهداف الصحية والتربوية للمجتمعات.

### معلومات المقال

تاريخ الارسال:

2025/07/25

تاريخ القبول:

2025/08/01

### الكلمات المفتاحية:

✓ التربية الرياضية

✓ النشاط البدني

### Abstract :

Sports education it is a multidimensional educational system that seeks to develop the individual physically, mentally, psychologically, and socially, contributing to the building of a healthy and balanced society. By achieving physical, health, psychological, mental, and social goals, sports education emerges as an effective tool for enhancing quality of life, developing individual and collective capabilities, and instilling positive values that support human integration. Historical and technological developments in this field highlight the need to adopt modern methods based on science and technology, while paying attention to the cultural and social aspects that influence its practice. The future requires more joint research and integration between humanities and scientific disciplines to achieve the goals of sports education, which benefit both the individual and society. It can be said that sports education it is a comprehensive educational tool that contributes to the building and development of a balanced human being physically, mentally, and socially. Physical education has evolved throughout history, responding to the needs of diverse societies and becoming an essential part of the modern educational process. Continued support and development of this field are essential to meeting contemporary challenges and achieving the health and educational goals of societies.

### Article info

Received

25/07/2025

Accepted

01/08/2025

### Keywords:

✓ Physical Education,

✓ Physical Activity

[osamadaradkeh98@gmail.com](mailto:osamadaradkeh98@gmail.com)

\* المؤلف المرسل: اسامه ابراهيم علي درادكه

### 1-مشكلة الدراسة:

رغم التقدم الملحوظ في مجال التربية الرياضية، لا يزال يُنظر إليها في العديد من السياقات على أنها مجرد نشاط بدني أو ترفيهي، دون إدراك لأبعادها التربوية الشاملة ودورها المحوري في تنمية الفرد والمجتمع. وتُظهر الممارسات الحالية في بعض المؤسسات التعليمية بالعالم العربي قصورا في تبني المفهوم المتكامل للتربية الرياضية الذي يجمع بين الجوانب البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية. كما أن هناك فجوة في توظيف التربية الرياضية كأداة لتحقيق التنمية المستدامة والدمج بين التخصصات الإنسانية والعلمية. هذا يدفع إلى التساؤل حول مدى تفعيل التربية الرياضية كمكون تربوي فعال في البيئات التعليمية والاجتماعية، والحاجة إلى إعادة النظر في فلسفتها وتطبيقاتها لمواكبة التحولات المعاصرة ومتطلبات الأجيال القادمة.

### 2-أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الدور الحيوي الذي تؤديه التربية الرياضية في بناء الإنسان المتكامل بدنياً ونفسياً واجتماعياً، من خلال مساهمتها الفاعلة في تعزيز أنماط الحياة الصحية، وترسيخ القيم الأخلاقية، وتنمية القدرات البدنية والعقلية. كما تزداد أهميتها في ظل التحولات المجتمعية والثقافية والتكنولوجية المعاصرة، التي تفرض ضرورة تطوير مفاهيم التربية الرياضية لتواكب متطلبات العصر. وتُعد هذه الدراسة مرجعاً علمياً يساهم في توضيح مكانة التربية الرياضية داخل المنظومة التربوية، ويوفر إطاراً يمكن للباحثين والمعلمين وصناع القرار الاستناد إليه في تطوير البرامج التعليمية والتدريبية بما يتماشى مع التوجهات العالمية الحديثة.

### 3- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. توضيح المفهوم العام للتربية الرياضية ودورها في بناء شخصية الفرد وتنمية قدراته المتكاملة (البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية).
2. تحليل أبعاد التربية الرياضية وعلاقتها بمختلف فروع العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
3. إبراز أهمية التربية الرياضية في البيئة التعليمية من حيث مساهمتها في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الانضباط والمهارات الحياتية.
4. تسليط الضوء على التحديات المعاصرة التي تواجه التربية الرياضية وضرورة تطوير مناهجها وطرائق تدريسيها لمواكبة التطورات التكنولوجية والمجتمعية.
5. تعزيز الوعي العلمي لدى الطلبة والمربين بأهمية التربية الرياضية كأداة استراتيجية في تنمية الإنسان والمجتمع.

### 4-التساؤل العام:

في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، وتزايد التحديات الصحية والاجتماعية والتربوية، يبرز تساؤل محوري يتمثل في: إلى أي مدى تساهم التربية الرياضية، كمدخل تربوي متكامل، في بناء الفرد بشكل شامل من النواحي البدنية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية؟ وهل استطاعت المؤسسات التعليمية في الوطن العربي تفعيل هذا الدور بفعالية، من خلال مناهجها وممارساتها، بما يواكب التحولات الثقافية والتكنولوجية الحديثة؟ كما يُطرح التساؤل حول قدرة التربية الرياضية على تجاوز النظرة التقليدية المحدودة نحوها كنشاط بدني فقط، والانتقال بها إلى إطار أوسع يربطها بالتنمية المستدامة، والتكامل مع التخصصات العلمية والإنسانية في

سبيل إعداد إنسان متوازن قادر على التفاعل الإيجابي مع مجتمعه.

##### 5-الدراسات السابقة:

أجرت (Bailey et al. 2009) دراسة موسعة حول دور التربية الرياضية في تنمية المهارات الحركية والاجتماعية لدى الأطفال، وأشارت النتائج إلى أن الحصص المنتظمة للتربية البدنية تُسهم بشكل كبير في تطوير مهارات التعاون، التواصل، واحترام الآخر، إلى جانب تحسين التناسق العضلي الحركي. وأوصى الباحثون بدمج الأهداف التربوية والاجتماعية ضمن المناهج الرياضية لتحقيق نمو شامل للطلبة.

استنتجت دراسة (Trudeau & Shephard 2008) أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية والتربية الرياضية لها تأثير إيجابي على التحصيل الأكاديمي لدى المراهقين، حيث أظهرت النتائج تحسناً في التركيز، وسرعة المعالجة الذهنية، والانضباط الذاتي لدى الطلاب المشاركين بفعالية في البرامج الرياضية المدرسية.

ناقشت دراسة (Hardman & Green 2011) واقع التربية الرياضية من منظور عالمي، وكشفت عن تحديات متعددة أبرزها: قلة الموارد، ضعف تدريب المعلمين، والافتقار إلى الوعي بأهمية التربية الرياضية ضمن السياسات التعليمية. وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجيات إصلاحية تدعم التربية البدنية كجزء أساسي من المنهج الشامل للتعليم.

##### التربية الرياضية؟

بعد التواصل مع أكثر من مختص في المجال الرياضي ووجدت التعاريف متعددة وكثيرة ولم أجد الثبات على تعريف واحد يتناسب ويربط جميع مكونات الرياضة بشكل عام وهنا سأضع أكثر تعريف توافق عليه الجميع.

التربية الرياضية: هي عملية تربية شاملة متكاملة تهدف إلى بناء الإنسان وتطويره بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وثقافياً وذلك من خلال أنشطة رياضية منظمة تنفذ وفق أسس علمية وتربوية مدروسة وتسعى إلى تحقيق التوازن الشامل في شخصية الإنسان، حيث يتولى تعزيز اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية وتحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة،

وتنمية الثقة بالنفس والإرادة وضبط الانفعالات وتحقيق الشعور بالإنجاز، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي والاحترام المتبادل والانضباط ضمن إطار قواعد اللعب، وغرس القيم الأخلاقية والرياضية وتنمية الوعي بأهمية الرياضة في حياة الفرد والمجتمع، وتوظيف المهارات والمعارف المكتسبة في مواقف الحياة اليومية والأنشطة الرياضية المختلفة.

##### 6- تاريخ التربية الرياضية:

يشير كيرك وأوسوليفان (Kirk, D., Macdonald, D., and O'Sullivan, M. Eds, 2006) ان تاريخ التربية الرياضية إلى الحضارات القديمة مثل اليونان، حيث كانت التربية البدنية جزءاً أساسياً من التعليم والاستعداد العسكري. وفي القرن التاسع عشر، بدأت التربية الرياضية الحديثة تتشكل في أوروبا وأمريكا الشمالية، بتأثير من أنظمة الجيمناز الألمانية والسويدية. وبحلول القرن العشرين، تطورت التربية الرياضية لتصبح تخصصاً أكاديمياً يركز ليس فقط على اللياقة البدنية، بل أيضاً على التطور الاجتماعي والنفسي والانفعالي.

وفي العالم العربي، تم إدخال التربية الرياضية بشكل رسمي في منتصف القرن العشرين، متأثرة بالنماذج التعليمية الغربية والوعي المتزايد بأهمية الصحة البدنية. أنشأت العديد من الدول العربية أقساماً للتربية الرياضية في الجامعات ودمجتها كجزء أساسي من المناهج المدرسية. وقد دعم هذا التطور أيضاً منظمات إقليمية مثل الاتحاد العربي للتربية الرياضية والرياضة، التي تروج للبحث العلمي والتدريب والتعاون. واليوم، تستمر التربية الرياضية في العالم العربي بالنمو، مع معالجة التحديات الصحية المعاصرة والمساهمة في تنمية الشباب.

##### 7-فلسفة التربية الرياضية عبر العصور:

يشير كوكلي، وبايك (Coakley, J., & Pike, E. 2014) ان تاريخ و فلسفة التربية البدنية و الرياضية: في العصور الماضية الطويلة لتطور البشرية اعترى مفهوم التربية البدنية والرياضية الكثير من التغيرات، وقد لعبت الكثير من المتغيرات والمعتقدات الدينية والثقافية والفلسفات السياسية والدراسات النفسية

النظام أن يتبع برنامجا يشمل على 84 وضعا مختلفا للقوام، وكلمة اليوجا تعني "اتحاد روح الإنسان بالآلهة".

ج - في مصر القديمة: اهتم المصري القديم بالرياضة باعتبارها جزءاً من تعاليم دينه، والآثار القديمة للمصريين تثبت أنهم من أوائل الممارسين لكثير من الألعاب المعروفة الآن. ويقال أن التربية البدنية والرياضية بمفهومها الحالي لم تكن في منهاج المدرسة المصرية، ولم تكن للدولة سياسة تجاهها، بل يستمدّها من حياته وأن ممارسها من أبناء الطبقة الفنية.

ثالثاً: التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى:

أ) التربية البدنية والرياضية في العصور المظلمة:

تميزت العصور المظلمة التي جاءت في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية بتأخر ثقافي إلى حد كبير، ولهذا كان التفكير التربوي متأثراً بالاتجاه الرهباني إزاء الجسم والنشاط الرياضي والرقص. وبالرغم من كل التأخر الذي صاحب فتوحات "التوتونيوم" إلا أن هذه الفتوحات كانت سندا للنشاط الجسماني، حيث أنهم كانوا قبائل رحالة أقوياء واستمر الحال حتى قامت حركتان عملتا ضد انتشار هذا النشاط الجسماني وهما "حركة التقشف وقهر الجسم" و "حركة الفلسفة اللاهوتية. ولقد أبطل الإمبراطور المسيحي (سيود وسيس) الألعاب الأولمبية عام 394م باعتبارها تقليدا وثنيا، أما اللاهوتية فهي تدعو للحقائق ولا تهتم بالبدنية باعتبارها غير ضرورية.

ب- التربية البدنية والرياضية في عصر الأقطاع:

انتشرت الأقطاع في العصور الوسطى بعد موت الإمبراطور (تشارلمان) عام 418م. وكان موته إيذانا بقيام نظام اجتماعي جديد. وسميت الفترة من القرن التاسع إلى القرن الرابع عشر بعهد الأقطاع. ولقد حتمت الظروف الاجتماعية على الطبقة الحاكمة أن تربي أبنائها تربية خاصة على نضام الفروسية، وظهرت طبقة النبلاء وطبقة العبيد، ومارس الفلاحون بعض ألوان من النشاط الرياضي كناحية ترويجية مثل الرقص في جماعات.

والبحوث العلمية والسلوكية دورا كبيرا في تطوير مفهوم التربية البدنية والرياضية وكل مجتمع وله ظروفه الخاصة وهذا جانب من الأحداث التاريخية لمفهومها:

أولاً: التربية البدنية و الرياضية في العصر البدائي: التربية الرياضية بطبيعة الحال ليست مبتدعة بل قديمة قدم الإنسان، ولم تكن العصور الأولى تفكر في التربية الدنية و الرياضية بالتفكير الموجود الآن، هذا مع وجود أنواع عديدة من التربية في عهدهم فقد كانت هذه الأنشطة من نظام أعمالهم اليومية، ويمكننا القول أن الإنسان الأول مارس التربية الرياضية بطريقة مباشرة وغير مباشرة.

ثانياً: في العصور القديمة: مما لا شك فيه أن الشرق الأقصى وبلاد البحر الأبيض هي من رفعت رايات المدنية والتقدم وسوف نتناول بعض الدراسات في الدول العربية من جهة التربية البدنية والرياضية:

أ - التربية البدنية و الرياضية في الصين:

بلاد الصين ذات وضع جغرافي ومناعة ولا توجد لها طموحات عسكرية كما هو الحال مع جاراتها ولم تتصل بالعالم. وقد كانت عبادة الأسلاف جزءاً من حياتها الدينية، والحرص على العادات والتقاليد، وبالرغم من الفلسفة التي كانت فيها توجد بعض الأدلة على وجود أنواع مختلفة من الرياضات الموجودة حالياً كالمصارعة والملاكمة وشد الحبل والألعاب المائية وكرة الطائرة والرقص والموسيقى والرماية بالنبال ولعبة (تشي وي إن) وهي شبيهة القولف في كثير من النواحي، وبطبيعة الحال فإن الصين هي بلد لعبة (الكونج فو) وهي تمارينات علاجية غرضها حفظ لياقة الجسم.

ب - في الهند القديمة: الهند القديمة تشبه الصين في كثير من النواحي، وبالرغم من النواهي التي كانت من تعاليم بوذا بالامتناع عن ممارسة الألعاب والتمتع بالنشاط البدني توجد أدلة على أنها مارست ألعاب مثل الرشاقة وركوب الخيل والأفيال التي هي من ميزاتنا إلى الوقت الحالي، والمصارعة الرقص وكان نظام (اليوجا) فريد من نوعه يشمل تمارينات القوام والتنفس المنظم، وكان على كل من يرغب ممارسة هذا

#### رابعاً: التربية البدنية والرياضية في عصر الإسلام:

في القرن السابع الميلادي بزغ فجر الإسلام ، فمن الجزيرة العربية هب منقذ البشرية محمد صلى الله عليه وسلم حاملاً مشغل الهداية والنور مبشراً برسالة سماوية سامية. ولقد اهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يضرب به المثل في ممارسة مختلف أشكال الرياضة التي كانت في ذلك العصر. وهذا تقديم لبعض الجوانب من معاني الرياضة في القرآن والسنة الشريفة والسلف الصالح. كما كانت التربية البدنية والرياضة تحتل مكانة مهمة في الحضارة الإسلامية، حيث كان يُعتبر اللياقة البدنية ضرورية للصحة الفردية والاستعداد العسكري. خلال العصر الإسلامي المبكر، كانت أنشطة مثل ركوب الخيل والرمية والسباحة والمصارعة مشجعة بشدة ومدمجة في الحياة اليومية. شدد العلماء والقادة الإسلاميون على التوازن بين التطور البدني والروحي والعقلي، معتبرين التدريب البدني وسيلة لتعزيز الانضباط والقوة والخلق الحسن. هذا النهج الشمولي أثر في الممارسات التعليمية وساهم في حفظ وتطوير الثقافة البدنية في المجتمعات الإسلامية.

#### خامساً: التربية البدنية في العصر الحديث:

في العصر الحديث تقدم العلم وتطور، وطبقت النظريات والمبادئ والأسس العلمية في شتى المجالات.

وقد ازدهرت التربية البدنية والرياضية بسبب البحوث والاختراعات وأصبحت التربية الرياضية ينظر لها كعلم له أهميته وله مفهوم تربوي خالص. فالتربية البدنية والرياضية تعتبر كمنبع ومصب في آن واحد للعلوم ذات الصلة الوثيقة بها. وساهم في تطور وازدهار التربية الرياضية الحديثة الكثير من العلماء والفلاسفة والمربين، ومنهم (يوهان برنهارد بيسداو - حرتس موتس - فردريك يان - أدولفاسيس - بير هتريك لنج - ناختيخال - بيستالوزي).

اعتماد التربية الرياضية ضمن المناهج التعليمية في العصر الحديث:

حيث يشير ببلي واخرون (Bailey, et al, 2009) ان في العصر الحديث، أصبحت التربية الرياضية عنصراً أساسياً في المناهج التعليمية في معظم دول العالم، نتيجة للوعي المتزايد بأهميتها في تعزيز الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية لدى الطلبة. حيث تؤكد الأبحاث التربوية الحديثة على أن دمج النشاط البدني المنظم ضمن البيئة التعليمية لا يسهم فقط في تحسين اللياقة البدنية، بل يعزز أيضاً من الأداء الأكاديمي والانضباط السلوكي والقدرة على التركيز والتعلم التعاوني.

وقد اعتمدت العديد من الأنظمة التعليمية حول العالم التربية الرياضية كجزء لا يتجزأ من المنهج المدرسي، بناءً على توصيات منظمات دولية مثل اليونسكو ومنظمة الصحة العالمية، التي دعت إلى ضمان الحق في ممارسة النشاط البدني كجزء من التنمية الشاملة للطفل.

كما تطورت الأهداف التربوية لمادة التربية الرياضية لتشمل مفاهيم مثل التعليم القائم على القيم، وتطوير المهارات الحياتية، والاندماج الاجتماعي، ما يجعلها أداة تربوية متكاملة تواكب التحديات المجتمعية المعاصرة، وتدعم تحقيق أهداف التنمية المستدامة في قطاع التعليم والصحة.

مساهمات العلماء والتربويين في تطويرها:

حيث يشير هاردمان وجرين (Hardman, K., & Green, K. 2011) ان العلماء والتربويين لعبوا دوراً حاسماً في تطور التربية الرياضية من مجرد نشاط بدني تقليدي إلى مجال أكاديمي قائم على المعرفة العلمية والتربوية. ففي القرن التاسع عشر، أسس فريدريش يان في ألمانيا فكرة التمارين الجماعية المنظمة كوسيلة لبناء القوة القومية والبدنية، بينما قام بير هنريك لينغ في السويد بوضع أسس للجيمناز العلاجي، معتمداً على فهم علمي للتشريح وعلم الحركة. وقد مثل ذلك انطلاقة لتأسيس التربية البدنية كعلم تطبيقي يربط بين الصحة والتعليم.

وفي الولايات المتحدة، ساهم توماس وود وكلاارك هيثرينغتون خلال أوائل القرن العشرين في تحويل التربية الرياضية إلى أداة تربوية تساهم في التنمية الشاملة للطلبة من خلال التأكيد على النمو الجسدي، والمهارات الاجتماعية، والانفعالية. كما عملوا

القلق والاكتئاب، ويزيد من إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يحسن المزاج ويقلل من التوتر. كما أن ممارسة النشاطات الرياضية ضمن بيئة اجتماعية داعمة تعزز من الشعور بالانتماء وتقدير الذات.

## 2. تطوير المهارات الحركية والاجتماعية:

تعمل التربية الرياضية على تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال واليافعين، مثل التحكم بالجسم، والتوازن، والتناسق الحركي، وسرعة الاستجابة. هذه المهارات تمثل الأساس لتعلم الحركات الأكثر تعقيداً في الرياضات المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، تتيح البيئة الجماعية للأنشطة الرياضية فرصاً كبيرة لتعزيز المهارات الاجتماعية، مثل التعاون، والعمل ضمن الفريق، واحترام الآخر، وحل النزاعات بشكل إيجابي. التفاعل الاجتماعي أثناء اللعب والتدريب يعزز من بناء علاقات صحية، ويقوي مهارات التواصل بين الطلبة.

## 3. غرس القيم الأخلاقية والانضباط:

تلعب التربية الرياضية دوراً مهماً في غرس القيم التربوية والأخلاقية لدى الطلبة من خلال الالتزام بالقواعد، واحترام الزملاء والمنافسين، والعمل ضمن فريق، والتمسك بالروح الرياضية سواء في الفوز أو الخسارة. كما تساهم في بناء الانضباط الذاتي من خلال الالتزام بمواعيد التدريب، وتحمل المسؤولية، وتنظيم الوقت. هذه القيم لا تنعكس فقط على الأداء الرياضي، بل تمتد إلى سلوكيات الطلبة داخل المدرسة وخارجها، مما يعزز من التربية الأخلاقية لديهم.

## 4. الوقاية من الأمراض المزمنة:

تشير الأدلة العلمية إلى أن النشاط البدني المنتظم منذ الطفولة يمكن أن يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة في مراحل لاحقة من الحياة. من أبرز هذه الأمراض: السمنة، السكري من النوع الثاني، أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم. التربية الرياضية تساعد في بناء نمط حياة صحي من خلال تعويد الطلبة على ممارسة الرياضة يوميًا، مما يساهم في تحسين التمثيل الغذائي، وتنظيم مستويات السكر والدهون في

على دمج مفاهيم علم النفس التربوي، وفلسفة التربية في بناء المناهج الحركية.

ومع تقدم الأبحاث في مجالات علم الحركة، والفيزيولوجيا، وعلم النفس الرياضي، تطورت أساليب التدريس وأساليب التقويم، وظهرت أنظمة تدريبية قائمة على الأدلة العلمية. إن مساهمات هؤلاء العلماء والتربويين أسست للإطار المعرفي الذي تستند إليه التربية الرياضية المعاصرة، حيث أصبحت لا تهتم فقط بتنمية المهارات البدنية، بل أيضاً بتحقيق التوازن بين الصحة النفسية والاجتماعية والبدنية لدى الأفراد.

## 8- أهمية التربية الرياضية:

حيث يشي ربوشار، وهاسكلفي (Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2012). أن البحوث في مجال التربية الرياضية، والبحوث في ميدان التربية البدنية لا تزال تتداخل، فإن التربية الرياضية تعتبر الآن هي النظام الأكاديمي الشامل، الذي يوجه التعليم والتدريس في طائفة واسعة من الرياضة، والنشاط البدني، وسياقات التدريب. وفي مركز التحقيق، يوجد اللقاء التربوي بين المعلم/المدرّب والمعلم/المشارك. وفي هذا الصدد، فإن الغرض من التربية الرياضية هو «دعم احتياجات المتعلمين في الرياضة، وغير ذلك من أشكال النشاط البدني، أينما وحيثما يسعون إلى التعلم مدى الحياة». وتحقيقاً لهذه الغاية، ينبغي تشجيع الباحثين في مجال التربية الرياضية على الانخراط في العمل المشترك بين التخصصات، من أجل تجاوز الصوامع الأكاديمية ذات الصلة التي توجد أحياناً بين التخصصات الفرعية المتميزة في العلوم الرياضية.

وكما تكمن أهمية التربية الرياضية في عدة نقاط ومن أهمها:

## 1. تعزيز الصحة الجسدية والنفسية:

تُعتبر التربية الرياضية من أهم الوسائل التي تساهم في تحسين صحة الإنسان على المستويين الجسدي والنفسي. فمن الناحية الجسدية، تساعد التمارين المنتظمة في تقوية عضلة القلب، وتحسين الدورة الدموية، وزيادة مرونة العضلات والمفاصل، وتعزيز كفاءة الجهاز التنفسي. أما من الناحية النفسية، فقد أثبتت الدراسات أن النشاط البدني يساهم في تقليل مستويات

• تحسين الصحة العضلية والعظمية: تعمل على تعزيز صحة العضلات والعظام، وزيادة كثافة العظام، خاصة في مرحلة النمو، مما يقلل خطر هشاشتها لاحقاً.

• تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية: تُسهم في تقوية القلب والرئتين وزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

• تقليل خطر السقوط وتحسين التوازن لدى كبار السن: حيث ان النشاط البدني المنتظم يساعد في تقوية العضلات وتحسين التوازن والقدرة الحركية، مما يقلل من خطر السقوط.

### 3- الأهداف النفسية:

• الحدّ من القلق والاكتئاب وتعزيز المزاج: من خلال تحفيز إفراز الإندورفين والنواقل العصبية (مثل السيروتونين والدوبامين)، مما يُحسن الحالة النفسية ويقلل من أعراض الاكتئاب والتوتر.

• زيادة الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية: من خلال اكتساب مهارات بدنية جديدة وتحقيق تحديات، تنمو ثقة الطلاب بقدرتهم على الإنجاز والتفاعل الجسدي، مما يقلل من الشعور بالعجز ويعزز المبادرة الشخصية.

• تعزيز الشعور بالانتماء الاجتماعي والعلاقات الإيجابية: تقدم التربية الرياضية بيئات للتفاعل الجماعي والتعاون، مما يعزز العلاقات بين الأقران ويقلل من العزلة الاجتماعية ويقوّي الدعم الاجتماعي.

• تعزيز التنظيم العاطفي وإدارة التوتر: من خلال التجارب البدنية المنظمة، يتعلم الطلاب مواجهة الضغط والتعامل مع الفشل والنجاح، مما يساعد في تطوير مرونة نفسية أفضل وتنظيم الانفعالات.

• تحفيز النمو الشخصي والمستمر: يساهم النشاط الرياضي في بناء مفاهيم ذاتية إيجابية، تحديد الأهداف، مواجهة التحديات، واكتشاف الذات—وهي جوانب أساسية للنمو النفسي الشخصي المستمر.

الدم، والحفاظ على وزن صحي. وهذا ما يجعل التربية الرياضية وسيلة وقائية رئيسية في منظومة الصحة العامة.

### 9- أهداف التربية الرياضية:

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق مجموعة شاملة من الأهداف التي تشمل الجوانب البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية للفرد. تهدف التربية الرياضية إلى تطوير اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة العامة، وتنمية المهارات الحركية، بالإضافة إلى تعزيز القدرات العقلية والاجتماعية، مثل الثقة بالنفس، والقدرة على التعاون، والقيادة.

### 1- الأهداف البدنية:

• تنمية اللياقة البدنية: من خلال ممارسة التمارين الرياضية والنشاطات البدنية المختلفة.

• تحسين الصحة: من خلال تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض عن طريق تشجيع النشاط البدني المنتظم والصحي.

• تنمية المهارات الحركية: من خلال تحسين المهارات الحركية والتنسيق بين العين واليد والقدم وتعلم الحركات الرياضية المختلفة. ومن خلال التدريب على مهارات رياضية مختلفة عن كيفية أداء الحركات بشكل صحيح، وتطوير التنسيق والرشاقة والتوازن. هذا يساهم في تحسين القدرة على التعلم الحركي والتحكم في الجسم.

### 2- الأهداف الصحية:

• الوقاية من الأمراض المزمنة: من خلال تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، السكتة الدماغية، السكري من النوع الثاني، وسرطان الثدي والقولون.

• التحكم في الوزن: من خلال الحفاظ على توازن الطاقة ومنع زيادة الوزن أو السمنة.

- تنمية الروح الرياضية: من خلال غرس قيم مثل التنافس الشريف، والتعاون، والاحترام، والتحلي بالأخلاق الحميدة في مواقف الفوز والخسارة. تسعى التربية الرياضية إلى ترسيخ هذه القيم في نفوس الطلاب، مما يساعدهم على التكيف مع الحياة بشكل إيجابي، سواء داخل الملعب أو خارجه.

#### 10- مجالات التربية الرياضية:

حيث يشير ارمور (Armour, K. (Ed.) 2011) انه يوجد العديد في عصرنا الحالي مجالات للتربية الرياضية، ومن اهم هذه المجالات:

#### \* التعليم المدرسي والجامعي:

يُعد التعليم المدرسي والجامعي في مجال التربية الرياضية أحد الركائز الأساسية في بناء منظومة صحية وتعليمية متكاملة تسهم في إعداد جيل متوازن بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا. ففي المرحلة المدرسية، تندمج التربية الرياضية كمكون رئيسي ضمن المناهج الدراسية بهدف تعزيز النمو الشامل للطلبة، من خلال تطوير مهاراتهم الحركية، وغرس قيم التعاون والانضباط، وتعزيز أنماط الحياة الصحية منذ سن مبكرة. وقد أوصت منظمات دولية كالـيونسكو ومنظمة الصحة العالمية بضرورة إدماج التربية البدنية عالية الجودة في جميع مراحل التعليم، لما لها من دور مثبت في تحسين الأداء الأكاديمي والسلوك الاجتماعي للمتعلمين.

أما على مستوى التعليم الجامعي، فقد أصبحت التربية الرياضية مجالاً علمياً متخصصاً، يُدرّس في كليات ومعاهد خاصة، ويجمع بين العلوم التربوية، والبيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، ويهدف إلى تخريج كوادر مؤهلة قادرة على قيادة العملية التعليمية والتدريبية بكفاءة عالية. وتُوفّر البرامج الجامعية فرصاً للبحث والتطوير، مما يساهم في ربط الممارسة الميدانية بالمعرفة العلمية الحديثة، ويُعزز من مكانة التربية الرياضية كعلم له أبعاد أكاديمية وبحثية ومجتمعية واسعة.

- تحسين الصحة النفسية: وذلك خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المزاج، وتقليل التوتر والقلق، وتحسين جودة النوم، وتعزيز التفاعل الاجتماعي.
- تنمية القدرات الانفعالية: من خلال ان الأنشطة الرياضية تتطلب التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات السريعة. ومن هنا يتعلم الطلاب كيفية تحليل المواقف واتخاذ الخيارات المناسبة، مما يطور مهاراتهم في التفكير وحل المشكلات.
- تنمية القيم الإيجابية: وذلك من خلال تعزيز مجموعة من القيم والسلوكيات الحميدة مثل العمل الجماعي، والروح الرياضية، والانضباط، والقيادة، واحترام الآخرين، والقدرة على اتخاذ القرارات.

#### 4- الأهداف العقلية:

- تنمية القدرات المعرفية: من خلال المساهمة في تحسين وظائف الدماغ والذاكرة وتعزيز التركيز وتحسين الأداء العقلي.
- اكتساب المعرفة: من خلال مجموعة من الأنشطة والمهارات التي تساعد الطلاب على فهم أعمق لمفاهيم الصحة واللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز القيم الإيجابية.
- تنمية القدرة على التعلم: من خلال تنمية القدرات العقلية والمعرفية والاجتماعية والعاطفية

#### 5- الأهداف الاجتماعية:

- تنمية المهارات الاجتماعية: من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة، والتي تشجع على التعاون، والعمل الجماعي، والتواصل الفعال، واحترام الآخرين، وتقبل الخسارة، وتطوير مهارات حل المشكلات.
- تعزيز التفاعل الاجتماعي: من خلال توفير فرص للتعاون، والعمل الجماعي، وبناء علاقات إيجابية بين الأفراد، وتعلم كيفية التعامل مع الخلافات وحل المشكلات مع الآخرين.

#### \* التدريب الرياضي:

يُعد التدريب الرياضي من الركائز الأساسية في علوم التربية الرياضية، ويُعرف على أنه عملية منهجية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والنفسية، والذهنية للرياضيين، من خلال تخطيط مدروس وتطبيق تدريبي منظم. يعتمد التدريب الرياضي الحديث على أسس علمية متعددة تشمل علم الفسيولوجيا، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، بالإضافة إلى مبادئ التغذية والقياس والتقويم، من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي.

ويتم تصميم برامج التدريب بناءً على خصائص المرحلة العمرية، ومستوى اللياقة البدنية، ونوع الرياضة، حيث يتم توظيف مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، التكرار، والراحة) بشكل دقيق وفقاً لمبدأ التدرج والتكيف. كما يركز التدريب الرياضي المعاصر على الجوانب النفسية والتحفيزية، باعتبارها عوامل رئيسية في استمرارية الأداء وتحقيق الاستقرار الذهني أثناء المنافسات.

وقد أسهم تطور التكنولوجيا في تحسين جودة التدريب من خلال تحليل الأداء الحركي باستخدام الفيديو، وأجهزة تتبع الجهد، وتحليل البيانات البيومترية، مما مكّن المدربين من اتخاذ قرارات دقيقة وتكييف البرامج التدريبية بشكل فردي لكل لاعب. وبهذا، فإن التدريب الرياضي لم يعد مجرد ممارسة تقليدية، بل أصبح علماً متكاملًا يُسهم في صقل المواهب وتحقيق التفوق في مختلف المستويات الرياضية.

#### \* علم النفس الرياضي:

يُعد علم النفس الرياضي من الفروع الحديثة والمتطورة في مجال التربية الرياضية، حيث يهتم بدراسة العوامل النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وسلوكهم داخل وخارج الميدان الرياضي. يهدف هذا العلم إلى فهم كيفية تأثير القلق، والتركيز، والتحفيز، والضغط النفسي على الأداء الرياضي، وكذلك كيفية تطوير استراتيجيات ذهنية تساعد الرياضيين على تحسين أدائهم والحفاظ على توازنهم النفسي.

كما يُعنى علم النفس الرياضي بدعم الرياضيين في مواجهة التحديات النفسية المرتبطة بالإصابات، وضغوط المنافسة، والتعامل مع الانتصارات والهزائم بطريقة صحية، إضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والروح الرياضية. ويستخدم المختصون في هذا المجال تقنيات مثل التنويم الذاتي، وتمارين الاسترخاء، وتقنيات التصور الذهني لتحسين التركيز والتحكم في التوتر.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب علم النفس الرياضي دورًا هامًا في إعداد المدربين لتطوير بيئة تدريبية إيجابية تدعم النمو النفسي والاجتماعي للرياضيين، مما ينعكس إيجابًا على الأداء الفردي والجماعي.

#### \* التأهيل البدني والعلاج الطبيعي:

يُعد التأهيل البدني والعلاج الطبيعي من المحاور الحيوية في التربية الرياضية الحديثة، إذ يجمع هذا المجال بين المعرفة العلمية في فسيولوجيا الحركة والعلوم الطبية بهدف استعادة الكفاءة البدنية وتحسين جودة الحياة للأفراد المصابين أو الذين يعانون من حالات وظيفية محدودة.

يلعب متخصصو التربية الرياضية دورًا محوريًا في تصميم وتنفيذ برامج تأهيلية تستند إلى التقييم البدني الدقيق للحالة، وتشمل تدريبات علاجية، وتمارين تقوية، وتحسين المدى الحركي، وتخفيف الآلام. وقد أصبحت أساليب العلاج الطبيعي والتأهيل جزءًا من المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية، حيث يتعلم الطلبة كيفية التعامل مع الإصابات الرياضية، وحالات ما بعد العمليات الجراحية، ومتلازمات ضعف الحركة الناتجة عن الأمراض المزمنة أو الإصابات العصبية.

كما تعتمد البرامج التأهيلية الحديثة على الدمج بين العلاج اليدوي، والعلاج الحركي، والعلاج بالماء، واستخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة كالعلاج بالنبضات الكهربائية، والعلاج بالتمارين الوظيفية. وتُظهر الدراسات أن التعاون بين أخصائي العلاج الطبيعي ومدربي التربية الرياضية يُنتج نتائج علاجية فعّالة ويُسرّع من العودة إلى النشاط الكامل، سواء في الحياة اليومية أو في المجال الرياضي التنافسي.

### \* الإعلام والتسويق الرياضي:

يُعد الإعلام والتسويق الرياضي من المحاور المتقدمة في التربية الرياضية الحديثة، حيث يسهمان بشكل فاعل في تعزيز الوعي المجتمعي بالرياضة، وبناء الصورة الذهنية الإيجابية للأنشطة الرياضية، وتعزيز العلاقات بين المؤسسات الرياضية والجمهور. لقد تطور الإعلام الرياضي ليصبح وسيلة مؤثرة في تشكيل الرأي العام تجاه الرياضة والرياضيين، من خلال التغطية التلفزيونية، والمنصات الرقمية، ومواقع التواصل الاجتماعي، التي باتت تُستخدم كأدوات فعالة لبث المباريات، ونشر المحتوى التعليمي، وتحفيز التفاعل الجماهيري.

أما التسويق الرياضي، فقد أصبح صناعة مستقلة تعتمد على استراتيجيات متكاملة تشمل الترويج للأندية، والفعاليات الرياضية، والمنتجات ذات العلاقة، من خلال رعاية الشركات، وتخطيط الحملات الدعائية، وبناء العلامات التجارية الرياضية. كما يُوظف في هذا المجال متخصصون في التربية الرياضية يمتلكون معرفة في سلوك المستهلك الرياضي، وتخطيط البرامج، وإدارة العلاقات العامة.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الدمج بين الإعلام والتسويق يعزز من الموارد المالية للأنشطة الرياضية، ويدعم التنمية المستدامة للمؤسسات الرياضية، ويرفع من نسب المشاركة المجتمعية في الرياضة، خاصة لدى فئة الشباب.

### \* الإدارة الرياضية:

تُعتبر الإدارة الرياضية من المجالات الحيوية في علوم التربية الرياضية، حيث تتناول العمليات التنظيمية والتخطيطية التي تهدف إلى تحقيق أهداف المنشآت والهيئات الرياضية بكفاءة وفعالية. تشمل الإدارة الرياضية مجموعة واسعة من الأنشطة مثل التخطيط الاستراتيجي، إدارة الموارد البشرية، التسويق الرياضي، التنظيم المالي، وإدارة الفعاليات الرياضية.

تعتمد الإدارة الرياضية على مبادئ الإدارة العامة، مع مراعاة الخصائص الفريدة للقطاع الرياضي، مثل التعامل مع الرياضيين، الجمهور، والرعاة، بالإضافة إلى التنسيق بين الجوانب التقنية والإدارية. وتلعب الإدارة الرياضية دورًا

أساسيًا في تطوير البنية التحتية الرياضية، وتحسين جودة الخدمات المقدمة، وتعزيز المشاركة المجتمعية في النشاطات الرياضية.

كما تسهم الإدارة الرياضية الحديثة في دمج التكنولوجيا الرقمية، واستخدام نظم المعلومات الإدارية لتحسين عمليات اتخاذ القرار، وزيادة الشفافية، وتحقيق الاستدامة المالية. ويُعد تأهيل الكوادر الإدارية المتخصصة من أهم عوامل نجاح المنشآت الرياضية في بيئة تنافسية متسارعة.

### \* الميكانيكا الحيوية وتعلم الحركة:

تُعتبر الميكانيكا الحيوية من العلوم الأساسية في مجال التربية الرياضية، حيث تهتم بدراسة القوانين الفيزيائية التي تحكم حركة الجسم البشري أثناء الأنشطة الحركية والرياضية. من خلال تحليل القوى، والسرعات، والتسارعات التي تؤثر على الأعضاء المختلفة، تساهم الميكانيكا الحيوية في فهم كيفية تحسين الأداء الرياضي وتقليل مخاطر الإصابات.

يرتبط تعلم الحركة ارتباطًا وثيقًا بالميكانيكا الحيوية، إذ يركز على كيفية اكتساب وتطوير الحركات البدنية بشكل فعال ومنظم، مع الاستناد إلى مبادئ علم الحركة. تساعد هذه العلاقة على تصميم برامج تدريبية متخصصة تحسن الكفاءة الحركية، وتساعد الرياضيين على تنفيذ الحركات بأقصى فعالية وأقل جهد ممكن.

وتُستخدم تقنيات متقدمة في تحليل الحركة، مثل تسجيل الفيديو ثلاثي الأبعاد، وأجهزة قياس القوة، وحساسات الحركة، لتمكين المدربين والعلماء من دراسة تفاصيل الأداء الحركي بدقة عالية. وبفضل هذه المعرفة، يمكن تعديل تقنيات الأداء وتصميم استراتيجيات تدريبية تلائم الاحتياجات الفردية لكل رياضي، مما يساهم في تحقيق أعلى مستويات الأداء والوقاية من الإصابات.

### \* التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة:

التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة تسعى إلى تحقيق عدة أهداف، منها تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية،

\* البعد الانساني في التربية الرياضية: البعد الإنساني في التربية الرياضية يركز على تنمية الإنسان ككل، بما في ذلك النمو الأخلاقي، القيمي، والعاطفي. يعزز الاحترام، التعاطف، العدل، والمسؤولية الشخصية من خلال الرياضة والنشاط البدني. يبرز هذا البعد دور التربية الرياضية في تطوير الشخصية وغرس القيم الدائمة التي تتجاوز اللياقة البدنية والمهارات.

## 12- معوقات التربية الرياضية في الوطن العربي:

حيث يشير تميمي وسعيد (Al-Tamimi, A., & Saeed, M. 2014) ان التربية الرياضية تواجه في الوطن العربي العديد من المعوقات التي تعيق تطورها وانتشارها بشكل فعال. من أبرز هذه المعوقات: ضعف البنية التحتية والمرافق الرياضية، ونقص التمويل الحكومي المخصص للتربية الرياضية، بالإضافة إلى محدودية الكوادر المتخصصة في هذا المجال. كما تلعب العوامل الاجتماعية والثقافية دورًا كبيرًا، حيث تسود بعض المجتمعات مواقف محافظة تقلل من أهمية النشاط البدني، لا سيما بالنسبة للمرأة. كما تؤثر الأوضاع السياسية والاقتصادية في بعض الدول على قدرة المؤسسات التعليمية على تطوير برامج التربية الرياضية بشكل مستمر ومتوازن. هذه التحديات مجتمعة تعرقل تحقيق أهداف التربية الرياضية في تعزيز الصحة والتنمية الاجتماعية بين الشباب.

كما يوجد العديد من المعوقات ، واهمها:

- ضعف البنية التحتية والتجهيزات: يشير إلى قلة توفر الملاعب، الصالات الرياضية، والأجهزة الحديثة اللازمة لممارسة النشاطات الرياضية بشكل فعال. ضعف هذه البنية يؤثر سلبًا على جودة التدريب والتعليم الرياضي، ويحد من قدرة المؤسسات على تقديم خدمات رياضية متكاملة.
- نقص الكوادر المؤهلة: يعني عدم وجود عدد كافٍ من المدربين، المعلمين، والأخصائيين ذوي الخبرة والتأهيل العلمي الكافي في مجال التربية الرياضية. هذا النقص يؤثر

وتعزيز المهارات الحركية والاجتماعية، بالإضافة إلى دعم الاندماج المجتمعي وتحسين جودة الحياة. كما تركز على تطوير البرامج التدريبية والتعليمية التي تراعي الفروق الفردية وتوفر بيئات تعليمية آمنة ومحفزة.

هذا المجال يتطلب معرفة خاصة بأساليب التأهيل والتكيف مع أنواع الإعاقات المختلفة، ويستفيد من تعاون خبراء من مجالات متعددة مثل العلاج الطبيعي، علم النفس، والتربية الخاصة، إلى جانب علوم التربية الرياضية.

لقد تطورت التربية الرياضية لتصبح تخصصًا متعدد الأبعاد، لا يقتصر فقط على اللياقة البدنية، بل يشمل أيضًا الصحة النفسية، والاندماج الاجتماعي، والرفاهية مدى الحياة. وتشمل مجالات التركيز الحديثة: تدريب الرياضة وتطوير الأداء، النشاط البدني والصحة العامة، التربية البدنية التكميلية لذوي الاحتياجات الخاصة، الميكانيكا الحيوية وتعلم الحركة، بالإضافة إلى علم النفس الرياضي والإدارة الرياضية. وتعكس هذه المجالات الأهمية المتزايدة للتربية الرياضية في مواجهة التحديات الصحية والاجتماعية المعاصرة.

## 11- ابعاد الرياضة:

حيث يشير هيلسون (Hellison, D. 2011) انه يوجد العديد من الابعاد، واهمها:

البعد الفني: يشير البعد الفني في الرياضة إلى إتقان وتنفيذ المهارات والتقنيات المحددة المطلوبة لأداء الأنشطة الرياضية بشكل فعال. ويتضمن تعلم المهارات الحركية الدقيقة، التنسيق، والحركات التكتيكية التي تمكن الرياضيين من أداء المهام بدقة وكفاءة. الجانب الفني هو أمر حاسم لتحسين الأداء وتحقيق النجاح في مختلف تخصصات الرياضة.

البعد التربوي: وهو يشمل العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. فهو يتجاوز التدريب البدني ليشمل التطور العقلي، التفاعل الاجتماعي، والفهم الثقافي. يركز هذا البعد على كيفية مساهمة الرياضة في النمو الشخصي، العمل الجماعي، القيم الأخلاقية، والهوية الثقافية. من خلال دمج هذه العناصر، تصبح الرياضة أداة قوية للتربية والاجتماع.

#### علاقة التربية الرياضية بالتخصصات الإنسانية؟

ترتبط التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بالتخصصات الإنسانية، إذ لا تقتصر على التطور البدني للأفراد فقط، بل تشمل أيضاً نموهم النفسي والاجتماعي والأخلاقي. تستفيد من علم النفس لفهم الدوافع والسلوك، وعلم الاجتماع لاستكشاف ديناميات الجماعات والتأثيرات الثقافية، والفلسفة لمعالجة قضايا الأخلاق والقيم في الرياضة. هذه الطبيعة متعددة التخصصات تجعل التربية الرياضية مجاًلاً شاملاً يساهم في تطوير أفراد متكاملين قادرين على التفكير النقدي، والمسؤولية الاجتماعية، والنمو الشخصي.

#### \* علاقة التربية الرياضية بالتخصصات العلمية؟

ترتبط التربية الرياضية ارتباطاً وثيقاً بمختلف التخصصات العلمية التي تعزز من فعاليتها وعمقها. فهي تستند إلى معرفة علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء لفهم وظائف الجسم، والميكانيكا الحيوية لتحليل حركة الجسم، وعلوم التغذية لتحسين الأداء والتعافي، وعلم النفس لدراسة العمليات الذهنية التي تؤثر على الرياضيين. بالإضافة إلى ذلك، تستخدم التربية الرياضية أساليب البحث والإحصاء لتقييم برامج التدريب والنتائج الصحية. هذا الأساس العلمي يمكّن التربية الرياضية من تطوير ممارسات قائمة على الأدلة لتحسين الصحة البدنية، والأداء الرياضي، والوقاية من الإصابات.

#### \* التربية الرياضية ما قبل الثورة التكنولوجية؟

قبل الثورة التكنولوجية، كانت التربية الرياضية تركز بشكل رئيسي على طرق التدريب البدني والمناهج التقليدية. كان التعليم يعتمد بشكل كبير على الإشراف المباشر من المعلم، والممارسات المتكررة، والتمارين الموحدة المصممة لتحسين اللياقة العامة والمهارات الحركية الأساسية. حدّت قلة التكنولوجيا المتقدمة من القدرة على تحليل الحركة بدقة أو تخصيص برامج التدريب. وكان التقييم في الغالب نوعياً ومرصوداً بالملاحظة، مع قلة القياسات العلمية. ورغم هذه المحدودية، فقد تم تأسيس أسس التربية الرياضية كتخصص، مع التركيز على الانضباط، والتأهيل البدني، والتطوير الأخلاقي.

على جودة البرامج الرياضية ويحد من التطوير المهني للطلاب والرياضيين.

- ضعف الوعي المجتمعي بأهميتها: يرتبط بعدم إدراك المجتمع لأهمية التربية الرياضية ودورها في تحسين الصحة العامة، بناء الشخصية، وتعزيز القيم الاجتماعية. ضعف الوعي يؤدي إلى تقليل الاهتمام والمشاركة في الأنشطة الرياضية.
- قلة الدعم المالي والإداري: تعني عدم تخصيص ميزانيات كافية أو دعم تنظيمي مناسب للأنشطة والبرامج الرياضية، مما يعرقل تنفيذ المشاريع التطويرية ويؤثر على استدامة الخدمات الرياضية.

- محدودية الوقت المخصص لها في المناهج: تشير إلى قلة الساعات الدراسية المخصصة لمادة التربية الرياضية داخل المنهج الدراسي، مما يقلل من فرص الطلبة لممارسة الرياضة بشكل منتظم ويحد من تأثيرها التربوي والصحي.

#### 13- البحث العلمي في التربية الرياضية:

حيث يشير ريوالد، ونانسي (Riewald, S., & Nance, M. 2014) ان البحث العلمي يمثل العمود الفقري لتطوير التربية الرياضية، حيث يتم من خلاله فهم أفضل للعمليات الفسيولوجية والنفسية، وتحليل الأداء، وتصميم البرامج التدريسية والتدريبية الفعالة. يناقش هذا الموضوع الاتجاهات الحديثة في البحث العلمي مثل تحليل البيانات الكبرى (Big Data) في الرياضة، التقنيات الحديثة في قياس الأداء، وأهمية البحث متعدد التخصصات. كما يتناول التحديات التي تواجه البحث في التربية الرياضية، منها التمويل، محدودية التجهيزات، والحاجة إلى دمج العلوم الإنسانية والطبيعية بشكل أكثر تكاملاً.

#### 14- علاقة الرياضة بالتخصصات الاخرى:

حيث يشير سميث وجونس (Smith, D. R., & Johnson, M. A. 2020) انه يوجد العديد من الاعقة ومن اهمها:

#### \* التربية الرياضية في ظل الثورة التكنولوجية؟

لقد أحدثت الثورة التكنولوجية تحولًا عميقًا في التربية الرياضية من خلال دمج أدوات وأساليب متقدمة. تتيح التكنولوجيا الحديثة مثل أنظمة تحليل الحركة، وأجهزة تتبع اللياقة القابلة للارتداء، والواقع الافتراضي، وبرامج التدريب المحوسبة تقييمًا دقيقًا، وتدريبًا شخصيًا، وتحفيزًا معززًا. تسهل هذه الابتكارات اتخاذ القرارات المبنية على البيانات لتحسين الأداء والوقاية من الإصابات. بالإضافة إلى ذلك، وسعت المنصات الرقمية والموارد الإلكترونية من الوصول إلى التربية الرياضية، مما مكن التعلم عن بُعد ونشر المعرفة بشكل أوسع. ونتيجة لذلك، ارتقت التكنولوجيا بجودة وفعالية وانتشار التربية الرياضية في المجتمع المعاصر.

#### \* التربية الرياضية ما بعد الثورة التكنولوجية؟

لقد تبنت التربية الرياضية في عصر ما بعد الثورة التكنولوجية ابتكارات متطورة تعيد تشكيل طرق التدريس والتدريب والبحث بشكل جذري. يوفر دمج الذكاء الاصطناعي، وتحليل البيانات الضخمة، والتقنيات التفاعلية مثل الواقع المعزز فرصًا غير مسبوقة للتعلم الشخصي، والتنبؤ بالإصابات، وتحسين الأداء. علاوة على ذلك، تسهل المنصات الرقمية التعاون العالمي والوصول إلى الخبرات، متجاوزة الحواجز الجغرافية. يمثل هذا العصر تحولًا من الأساليب التقليدية الموحدة إلى مناهج ديناميكية قائمة على البيانات ومركزة على المتعلم، مما يجعل التربية الرياضية أكثر فعالية وشمولية وتكيفًا مع الاحتياجات الفردية.

#### 15- إشكال الرياضة:

حيث يشير بيلي وآخرون (Bailey, et al, 2009) انه يوجد العديد من اشكال للرياضة واهمها:

- ممارسة الرياضة من اجل الصحة: ممارسة الرياضة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، تقليل مخاطر الأمراض المزمنة، وتحسين الحالة النفسية. الهدف الأساسي هو الحفاظ على صحة الجسم والعقل من خلال النشاط المنتظم.

- الرياضة الوقائية والعلاجية: تستخدم الرياضة كوسيلة للوقاية من الأمراض أو علاج بعض الحالات الصحية، مثل إعادة التأهيل بعد الإصابات أو التحكم في الأمراض المزمنة.

- رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة: هي الرياضة المصممة خصيصًا لتلبية احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات، بهدف تحسين صحتهم، مهاراتهم، وإدماجهم الاجتماعي.

- التربية الرياضية المدرسية: هي النشاط البدني المنظم الذي يتم ضمن المناهج التعليمية في المدارس بهدف تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى الطلاب، بالإضافة إلى تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون والانضباط. التربية الرياضية المدرسية تساعد على بناء أسس الصحة الجيدة وتحفيز الطلبة على تبني نمط حياة نشط وصحي منذ الصغر.

- الأنشطة اللاصفية: تشير إلى الأنشطة البدنية والرياضية التي تُمارس خارج أوقات الحصص الدراسية الرسمية، مثل النوادي الرياضية المدرسية، والرحلات الرياضية، والمسابقات المدرسية. تهدف هذه الأنشطة إلى تنمية المهارات الاجتماعية والقيادية لدى الطلاب، وتعزيز روح الفريق والتفاعل الإيجابي بينهم.

- الأندية الرياضية: هي مؤسسات أو جهات منظمة توفر فرص التدريب والمنافسة الرياضية للأفراد من مختلف الأعمار والمستويات. الأندية الرياضية تلعب دورًا مهمًا في تطوير المهارات الرياضية المتخصصة، وتوفير بيئة تنافسية تدعم المواهب وتمكن الرياضيين من تحقيق مستويات متقدمة في الرياضة.

- الرياضة الترويحية: تعبر عن النشاطات البدنية التي تمارس بهدف التسلية، الاسترخاء، وتحسين الصحة العامة دون التركيز على المنافسة أو الأداء العالي. الرياضة الترويحية تساهم في تقليل التوتر وتحسين جودة الحياة وتعتبر جزءًا من أسلوب الحياة الصحي.

5. دعم البحوث العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية لتطوير البرامج التعليمية.

6. تشجيع التعاون بين الجهات التعليمية والرياضية لتطوير النشاطات اللامنهجية.

#### الخاتمة:

ختامًا، تؤكد هذه الدراسة أن التربية الرياضية تمثل ركيزة أساسية في بناء الإنسان المتكامل، لما لها من أبعاد تتجاوز النشاط البدني لتطال الجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية والثقافية. فقد أظهرت التربية الرياضية قدرتها على الإسهام في تحسين الصحة العامة، وتعزيز السلوكيات الإيجابية، وتنمية المهارات الحياتية، بالإضافة إلى دورها في غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى النشء. كما تبين من خلال مراجعة الأدبيات أن للتربية الرياضية تأثيرًا مباشرًا على التحصيل الأكاديمي والانضباط المدرسي، مما يجعلها مكونًا حيويًا في المنظومة التعليمية الشاملة.

وفي ظل التحولات المعاصرة، بات من الضروري تطوير مفاهيم وممارسات التربية الرياضية لتواكب متطلبات التنمية المستدامة، والتحول التكنولوجي، والتحديات الصحية والاجتماعية الراهنة. كما أن تعزيز البحث العلمي في هذا المجال يُعد ضرورة ملحة لفهم أعمق لأثر التربية الرياضية وتوجيه السياسات التربوية نحو المزيد من التكامل بين الجسد والعقل والقيم. ومن هنا، فإن إعادة الاعتبار للتربية الرياضية كمجال علمي وتربوي متكامل، تُعد خطوة جوهريّة في مسيرة تطوير التعليم والمجتمع على حد سواء.

#### المراجع:

- Al-Tamimi, A., & Saeed, M. (2014). Challenges Facing Physical Education in Arab Countries. Journal of Sport and Health Research, 6(1), 23-35.

• الرياضة التنافسية والاحترافية: الرياضة التنافسية هي ممارسة النشاطات الرياضية بهدف الفوز في المسابقات والمنافسات الرسمية، حيث يتم تقييم الأداء وقياسه وفقًا لمعايير محددة. أما الرياضة الاحترافية فهي تلك التي يمارسها الرياضيون كمهنة رئيسية، ويعتمدون عليها كمصدر دخل، وتتطلب مستويات عالية من التدريب، الانضباط، والالتزام.

#### الاستنتاجات:

1- للتربية الرياضية جذور تاريخية عميقة تعكس تطور الفكر الإنساني تجاه الإنسان ونموه الشامل.

2- عبر العصور، تأثرت التربية الرياضية بالمعتقدات الدينية والثقافية، مما شكل توجهاتها وأهدافها.

3- في العصر الحديث أصبحت التربية الرياضية علمًا ومجالًا أكاديميًا يُعنى بصحة الفرد وتنميته الاجتماعية والنفسية.

4- دمج التربية الرياضية في المناهج التعليمية يسهم في تحسين اللياقة البدنية والأداء الأكاديمي للطلاب، ويعزز القيم المجتمعية.

5- مساهمات العلماء والتربويين كانت أساسًا في تطور التربية الرياضية وتطوير أساليبها التعليمية.

#### التوصيات:

1. تعزيز البنية التحتية الرياضية في المؤسسات التعليمية.
2. تطوير وتأهيل الكوادر التعليمية في مجال التربية الرياضية.
3. رفع الوعي المجتمعي بأهمية التربية الرياضية وفوائدها.
4. زيادة الوقت المخصص لمادة التربية الرياضية ضمن المناهج الدراسية.

- Smith, D. R., & Johnson, M. A. (2020). Technology and Physical Education: Innovations in Teaching and Learning. Routledge.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press.
- Armour, K. (Ed.)(2011). Sport Pedagogy: An introduction for coaching and teaching. London: Pearson.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical Activity and Health. Human Kinetics.
- Coakley, J., & Pike, E. (2014). Sports in Society: Issues and Controversies (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hardman, K., & Green, K. (2011). Contemporary issues in physical education: International perspectives. Routledge.
- Hellison, D. (2011). Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity (3rd ed.). Human Kinetics.
- Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (Eds.). (2006). *The handbook of physical education*. Sage Publications.
- Riewald, S., & Nance, M. (2014). Sport Science and Coaching: Theories and Applications. Routledge.