

## الفصل الأول



- مفهوم التربية البدنية .
- مفهوم الرياضة .
- أهمية التربية البدنية والرياضة .
- أهداف التربية البدنية والرياضة .
- التربية البدنية المعدلة .

obeikandi.com



## الفصل الأول



### مفهوم التربية البدنية

التربية البدنية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي، وهي نظام تربوي يُسهم في نمو ونُضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية البدنية.

وهناك عدة تعريفات للتربية البدنية منها:

- أنها التربية من خلال الحركة.
- هي التربية من أجل الحركة ومن خلالها.
- هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني.

كما يُمكن وصف التربية البدنية بطرق عديدة مُختلفة، فالبعض يراها مُرادفًا لـ التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تُعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يُطلق عليه اسم (التربية البدنية والرياضة).

### المفهوم التربوي للتربية البدنية

في هذا السياق يُعتبر المدرس والمدرّب ومُتخصص التربية البدنية والرياضة ناقلًا للتراث الثقافي المتصل بالمجال والمتمثل بالإطار السابق ذكره من المفاهيم والذي يتحدد بالمناسبات البدنية الحركية وأشكالها الثقافية الاجتماعية كالتمرينات واللعب والألعاب الرياضية والمسابقات الرياضية والرقص.

إلا أن هناك مفاهيم ومدرجات أخرى للتربية فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تمامًا دورها التطبيعي للأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب والرياضة التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية فهي صورة مصغرة لها، ومن هذه الأشكال الحركية التي يتم (تدريب) الأطفال والشباب على قيم المجتمع ومعاييرها في إطار يتسم بالحرية والرضا والبهجة فضلاً عن التلقائية وبعيداً عن التلقين.

وهناك مفهوم آخر للتربية إذ يُنظر إليها على أنها مجموعة من العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة.

وفي هذا السياق يُنظر إلى التربية البدنية والرياضة على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يُمكن أن يُكسبها برنامج التربية البدنية والرياضة للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه.

كما أن هناك مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر التربوي ديوي Dewey، والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعاشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

وفي هذا السياق يُنظر إلى التربية البدنية والرياضة على أنها أسلوب للحياة وطريقة مُعينة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، ومفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

ولقد استخدم التعبير التربية البدنية (P-E) استخدامات عديدة متنوعة حتى أن زيغلر (Zeigler) استطاع أن يجمع ستة مفاهيم منها ووضعها على التصنيف التالي:

### ١- مادة دراسية أو جزء منها:

مثل تعليم التنس، أو بعض الرياضات، أو لعبة نشطة، أو بعض أنماط الأنشطة البدنية المشتملة على التمرينات مثل الهرولة، أو تمرين الانبطاح المائل ثني الذراعين (الضغط) أو نمط من أنماط الحركة، أو أحد أنشطة الرقص (حركة لها غرض) يرتبط بهذه الأنماط الثلاثة من الأنشطة.

### ٢- نشاط التربية البدنية:

والذي ينفذ بواسطة مدرس التربية البدنية، المدارس، أولياء الأمور، أو حتى تلك التي ينفذها الفرد بنفسه.

### ٣- العملية التي يكون بها الفرد متربياً بدنياً (أو متعلماً بدنياً):

وهي العملية التي تستهدف تربية الفرد بدنياً في أي عمر سواء كان طفلاً أو بالغاً.

### ٤- النتائج الفعلية أو المقصود لكل من (٢)(٣):

والذي يحدث خلال توظيف ما يتضمنه المفهوم.

### ٥- النظام أو المجال البحثي:

والذي يدرس ويبحث وينعكس على كل الجوانب (١)، (٢)، (٣)، (٤) التي تدرس وتتقصى بنية المعرفة في الكليات والأقسام والمدارس ومعاهد التربية البدنية والرياضة.

## ٦- المهنة التي يوظف ويعمل منسوبها أو أعضائها في (١) :

كما يمارسون (٢)، ويحاولون متابعة ما حدث في (٣) كما يحاولون قياس وتقويم ما إذا كانت (٤) قد نفذت أم لا، كما يؤسسون ممارستهم المهنية على بنية المعرفة التي نمت وتطورت بفضل جهود الباحثين والعلماء في النظام (٥).

## المفهوم الإجرائي للتربية البدنية

يُشير الدكتور أمين الخولي في كتابه «أصول التربية البدنية والرياضة» إلى مجموعة من المفاهيم الإجرائية للتربية البدنية والرياضة وذلك كما يلي:

يُمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس أنها:

- مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف إكساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة والاتجاهات.
- مجموعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
- مجموعة قيم ومُثل تُشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة.

وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة كما أنها تُفضي إلى بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

## مفهوم الرياضة وتعريفها

ذكر جرافز Graves (١٩٠٠م) في كتابه (فلسفة الرياضة) تحليلاً للأصل اللغوي للتعبير رياضة sport فهي عبارة عن اختصار للاسم disport وتعني التحرك من مكان



لآخر، كما تعني أيضًا اللعب واللهو والتسلية، وبذلك فهي تحمل معنى أن يُسلي الفرد نفسه من خلال المشاركة في ألوان التسلية.

لقد تناول الباحثون المفهوم المعاصر للرياضة من وجهة نظرهم فيري بوث Booth (١٩٨٢م) أن الرياضة مؤشر للتغيير الاجتماعي لأنها تحتوي على عناصر من الحرية الذاتية التي تتمثل في الثقة بالنفس وفي الإبداع وفي مشاعر السعادة.

ويشير فندرزواج إلى أن الرياضة Sports مفهوم أعرض من مفهوم المسابقات الرياضية Athletics حيث يُضاف المزيد من التشجيع على الأداء والكفاح من أجل الفوز مادامت المسابقات متضمنة ومع ذلك فإنه في أغلب الأحوال ليس من العدل أن تقول «إن أمية النصر قد بولغ فيها».

ويحدد كينث شميترز Kenneth Shmitz أهم ثلاث خصائص للرياضة المعاصرة في:

- ١- المبالغة في أهمية النصر.
- ٢- تبرير فنيات الأداء حيث ترتقي بالحس المبالغ فيه لقيمة الكفاية.
- ٣- حضور المشاهدين.

وفي تعريفها للرياضة ذكر عالما اجتماع الرياضة لوشن، ساج Lushen & Sage أن الرياضة:

«نشاط مُفعم باللعب، تنافسي، ذو مردود داخلي يتضمن أفرادًا أو فرقًا تشترك في مُسابقة حيث تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، و التخطيط».

كما يُعرفها عالم الرياضة الروسي ماتيفيف Matveyev:

«الرياضة نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة البدنية المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أفضل تحديد لها».

مما سبق يمكن تعريف الرياضة على أنها:

«مجموعة من الحركات المنظمة وفقاً لقواعد خاصة بكل نشاط من الأنشطة سواء أكانت تنافسية أو ترفيهية».

### أهمية التربية البدنية والرياضة

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 والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، 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، والجوانب الجمالية - الفنية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً مُتسقاً ومُتكاملاً، وتُمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره وكانت التربية البدنية والرياضة هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غائياً وتاريخياً.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط Socrates مفكر الإغريق و أبو الفيلسفة عندما كتب «على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعى الداعي».

كما ذكر المؤلف شيللر Schiller في رسالته «جماليات التربية» أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب



للإرادة، ويقول «إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه».

ويذكر المرابي الألماني جوتس موتس Guts Muth أن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا ويُشطوا أنفسهم.

إن أول من عبر عن أهمية التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية العالم والسياسي بنجامين فرانكلين Franklen فذكر في مؤلف له بعنوان «توصيات لتربية النشء في بنسلفانيا» مزايا التمرين البدني في تقوية الدولة وتوطيد أركانها.

ويعتقد زيجلر Zeigler ١٩٨٢م أن التربية البدنية ليست في حاجة إلى توضيح أهميتها وتبرير وجودها من حيث الفعل والنشاط أو حتى تفسير ذلك على المستوى السياسي، لأن التربية البدنية ظلت دائماً ذلك الجانب الحيوي النشط من الوعي القومي لكن من الضروري إعادة إحياء هذه الأهمية كلما بدا لنا أنها في طريقها إلى الخفوت أو الاضمحلال.

ويرى عالم الاجتماع الرياضة الروسي نوفيكوف Novikov أن أهمية التربية البدنية والرياضة تتمثل في وظائف مثل:

- مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط البيئي.
- مضاعفة طاقة العمل والإنتاج.
- مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.

ولقد أثارت التربية البدنية والرياضة قريحة الكتاب والمفكرين العرب فأشادوا بأهميتها، وعظيم مكائنها على المستويين الاجتماعي والتربوي، ولقد تناول أهمية الرياضة للإنسان والمجتمع مفكرون وشعراء مثل جبران خليل جبران، وزكي مبارك، وميخائيل نعيمة، علي الجندي، وعباس العقاد، وزكي نجيب محمود، وسلامة موسى.

وعلى سبيل المثال كتب العقاد يصف الرشاقة الحركية بأنها تعبير عن تلاؤم أعضاء الجسم مع وظائفها وأدائها هذه الوظائف في سهولة ويسر وإطلاق في حركاتها دونما إبطاء أو تناقل، وهي طلاقة نفس تُحيل العوائق إلى وسائل فاليقود التي تثقل بها أعضاء اللاعب البارح هي مسبار مهارته وقدرته على الوثب واللعب.

وكتب نجيب محفوظ «لا مغالاة إذا ألحقنا الرياضة بالفنون الجميلة فهي تربية للجسم الإنساني وبالتالي للعقل والروح»، وتفصح طريقتها عن بعض ما يملك الفرد من مهارة ورشاقة كما تكشف عن مضمون شخصيته الفردية والاجتماعية والأخلاقية ولكنها بخلاف الفنون، واجب شامل يجب أن ينال كل فرد منها حظه في الوقت المناسب خدمة لأجهزته الجسدية ورعاية لصحته ومُتعة نفسية لنفسه.

كما تناول يوسف إدريس قضية الرياضة قائلاً:

«اللعب هنا ليس أبداً لوقت أو جهد أو مال، وهو الجانب الذي إذا عملناه يُجدد من نشاط الجانب الآخر للإنسان ذلك الجاد الصارم المكتئب».

ويذكر الكاتب الإسلامي أحمد بهجت «هكذا تلتقي الشعوب ويتنافس الموهوبون فيها في مختلف أنواع الرياضة، ينتصر المنتصر فلا يزهو ولا يتكبر، وينهزم المنهزم فلا ييأس ولا ينهار، فهناك دائماً فرص أخرى للتنافس والإجادة وبذل مجهود أكبر».

### أهداف التربية البدنية والرياضية

يُشير أمين أنور الخولي إلى أهم أهداف التربية البدنية والرياضية العامة في كتابه «أصول التربية البدنية والرياضة» في فصل كامل سوف نشير إلى هذه الأهداف نقلاً عنه باختصار فيما يلي:

▪ هدف التنمية البدنية.

▪ هدف التنمية الحركية.

- هدف الترويح وأنشطة الفراغ.
- هدف التنمية المعرفية.
- هدف التنمية النفسية.
- هدف التنمية الاجتماعية.
- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي.

### هدف التنمية البدنية:

يُعبّر هدف التربية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضة في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يُعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة إن لم يكن أهمها على الإطلاق.

وتُطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها.

وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال التربية البدنية والرياضة ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يُقدم الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب، وهذا يسري على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية وساحات اللعب ومراكز الشباب وغير ذلك من المؤسسات التي تُقدم برامج التربية البدنية والرياضة.

وقليلاً بل نادرًا ما تتضمن أهداف التربية هدفًا يتصل بتنمية القدرات البدنية للتلميذ ولو على مستوى الأغراض التعليمية في أي من مستوياتها الهرمية، وتاريخيًا ظهرت هذه النوعية من الأهداف في أثينا القديمة وفي بدايات عصر النهضة أما بعد ذلك فيبدو أن المنوط بهم وضع الأهداف التربوية العامة لم يكونوا على وفاق مع التربية البدنية والرياضة.

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني للفرد العادي وليس الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية لأن فوائد هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية وحسب فأثار ذلك تنعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية ومهام وظيفته أو مهنته ووقت فراغه.

وفي مقدور متخصص التربية البدنية والرياضة أيًا كان موقعه المهني تحقيق أغراض التنمية البدنية من خلال تضمين برامج الأنشطة الحركية كالألعاب والجمباز والتمرينات والرقص وغيرها التي تشتمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم والتي تشتمل على الحركات الأصلية وأنماطها المختلفة بحيث تُحدث تأثيرًا نشطًا وفعالًا على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية.

ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيمًا بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضًا مُلائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في:-

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

### هدف التنمية الحركية؛

تُشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفائتها.



وتعتمد حركة الإنسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله، والتي تتمثل في المشي والجري والوثب والحجل وفي الرمي والركل والضرب، ومن خلال جهود تنميط هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والمستوى والجهد والفراغ تنمو المهارات الحركية ويمكن تطوير كفاياتها.

### هدف الترويح و أنشطة الفراغ؛

تُشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح وشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الذرائعية في إطار التربية البدنية والرياضة، وهو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، فضلاً عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطاً ترويحياً يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة.

### التأثيرات الإيجابية للترويح:

تتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في:

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الأجهزة الحيوية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- مفهوم إيجابي للذات وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات.
- نمو المهارات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.

- التوجه الاجتماعي للحياة وواجباتها بشكل أفضل.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفيس المقبول.
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها.
- تقدير الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها.
- إشباع الحاجة إلى القبول والانتفاء.

### هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضة وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط، والمعرفة الرياضية هي المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أداؤه بشكل عام.

ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية مثل:

- تاريخ الرياضة وسيرة الأطفال.
- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات.
- قواعد اللعب ولوائح المنافسات.
- طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.
- الخطط واستراتيجيات المنافسة.

- اعتبارات الأمان والسلامة.
  - الصحة الرياضية والوقاية.
  - اللياقة البدنية الخاصة.
  - أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن.
- والمجال المعرفي للتربية البدنية الخاص بالأطفال وتلاميذ المدارس في التعليم الأساسي يجب أن يشتمل على الموضوعات المعرفية التالية:
- معرفة تركيب الجسم، أجزائه، وأسمائها، وظائفها.
  - معرفة المفاهيم الحركية الأساسية، كال فراغ، والاتجاه، المسار.
  - معرفة العوامل المؤثرة في نوعية الحركة، كال جهد، والزمن، وشكل الجسم.
  - معرفة تأثير النشاط البدني على اللياقة والقوام.

### هدف التنمية النفسية:

يُعبّر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة، والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضة للمشاركين بها بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية، فقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد كما صرح فرويد Freud بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية ويؤكد لوريا Loria أن من الخطأ تصور

الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال البحث النفسجسمي.

### التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة:

في دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة أوجليفي، تتكو Ogilve & Tutko على خمسة عشر ألفاً من الرياضيين أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية الآتية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي والتحكم في النفس وانخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية.

### هدف التنمية الاجتماعية:

تُعد التنمية الاجتماعية عبر برامج التربية البدنية والرياضة أحد الأهداف المهمة والرئيسية في التربية البدنية فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددًا كبيرًا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة والتي تُنمي الجوانب الاجتماعية في شخصية وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية.

- القيم الاجتماعية للنشاط الحركي.

استعرض كروكلي Croakley الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة فيما يلي:

- الروح الرياضية.

- التعاون.

- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.
- اكتساب المواطنة الصالحة.
- التعود على القيادة والتبعية.
- الانضباط الذاتي.
- الحراك والارتقاء الاجتماعي.
- تنمية الذات المتفردة.
- التنمية الاجتماعية.
- المتعة والبهجة الاجتماعية.
- متنفس للطاقات مقبول اجتماعياً.
- اللياقة والمهارات النافعة.
- واستخلص لوي Loy أربع قيم اجتماعية مهمة للرياضة.
- المشاركة المبكرة تنمي المكانة الاجتماعية.
- تُساعد في الحراك الاجتماعي الإيجابي من خلال المنح الدراسية.
- علاقات اجتماعية طيبة تؤدي إلى فرص وظيفية ومهنية جيدة.
- تنمية أنماط السلوك الاجتماعي المقبولة سواء في الحياة العامة أو العملية.

### هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضة كثيرًا ما تردد لفظ جميل للتعبير عن أداءات حركية رفيعة المستوى، كما يوصف اللاعب بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ذاتي مُتميز

في أدائه ولعبه فلقد تعدى أداء هؤلاء اللاعبين مرحلة التكنيك الموصوف إذ أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر تعبيراً عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى.

والخبرة الجمالية تتوافر في جميع ألوان وأشكال النشاط الحركي للإنسان فالقيم الجمالية مُتاحة في الملاعب، والمسابع، وصلالات الجمباز مثل توافرها في لوحات المصورين أو في أعمال النحاتين أو في مؤلفاتهم الموسيقية.

### التربية البدنية المعدلة

يختلف برنامج التربية البدنية المعدلة عن البرنامج العادي للتربية البدنية فيما يتصل بالتعديل الذي يتم فيه فقط فهو برنامج مصمم ليقابل احتياجات معينة وليقابل كذلك الفروق الفردية الحادة بين التلاميذ.

وتتلخص أهداف هذا البرنامج في:

- ١- توفير ظروف صحية لتحسين حالة التلميذ ذوى الاحتياجات الخاصة .
- ٢- مساعدة التلاميذ ليحموا أنفسهم من أي مضاعفات تحدث أثناء النشاط.
- ٣- توفير فرص تعلم لهؤلاء التلاميذ من خلال أنشطة ترويحية ورياضية مناسبة.
- ٤- تحسين اللياقة البدنية بتنمية الحد الأقصى المتاح للأجهزة العضوية.
- ٥- إكساب التلاميذ المعرفة الرياضية والترويحية لفهم وتقدير الرياضة والترويح.
- ٦- مساعدة التلاميذ على التكيف الاجتماعي مع حالاتهم وإشعارهم بقيمتهم.
- ٧- مساعدة التلاميذ على فهم وتقدير الأنشطة الرياضية الشائعة حتى يستمتعوا كغير ممارسين (مُشاهدين).



٨- توفير أكبر قدر مُمكن من المعلومات الحركية والميكانيكية التي تُيسر عليهم حياتهم في ظل ظروف الإعاقة.

ويمكن تعديل الأنشطة لهذه الفئة من خلال:

- تبسيط قواعد اللعب.
- تقليل زمن النشاط.
- خفض ارتفاع الشبكة.
- تصغير مساحة الرمي.
- تصغير ارتفاع الهدف.
- تصغير حجم الأداة.
- تكبير حجم الأداة.
- تصغير مساحة الملعب.
- تعريض مساحة الهدف.
- عدم طرد المخالفين.
- تقليل الاحتكاك البدني.
- الاستعانة بالسند الوقائي والمساعد.
- استخدام إشارات سمعية أو ضوئية حسب الحالة.