

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة باجي مختار عنابة



محاضرة رقم: 1

مقارنة بين التدريب الرياضي والتربية البدنية

مستوى ثالثة ليسانس جميع التخصصات

إعداد وتقديم

د. سيف الدين بليلة

السنة الجامعية 2023/2024

محتوى المحاضرة

• تمهيد

1. مفهوم التدريب الرياضي
2. مفهوم التربية البدنية
3. أهداف التدريب الرياضي
4. أهداف التربية البدنية
5. القائم بعملية التدريب الرياضي (المدرّب الرياضي)
6. القائم بعملية تدريس التربية البدنية (الأستاذ)
7. طرق التدريب الرياضي
8. طرق تدريس التربية البدنية
9. مبادئ التدريب الرياضي
10. مبادئ تدريس مادة التربية البدنية

• خلاصة



تمهيد:

يتبادر إلى الأذهان في الوهلة الأولى لدى الطالب أن مصطلح مناهج التربية والتدريب المقارن يحمل دلالة على تلك المناهج أو الطرق التي من شأنها تمكين الباحث من إجراء مقارنة بين مصطلحي التدريب الرياضي من جهة وبين التربية البدنية من جهة أخرى.

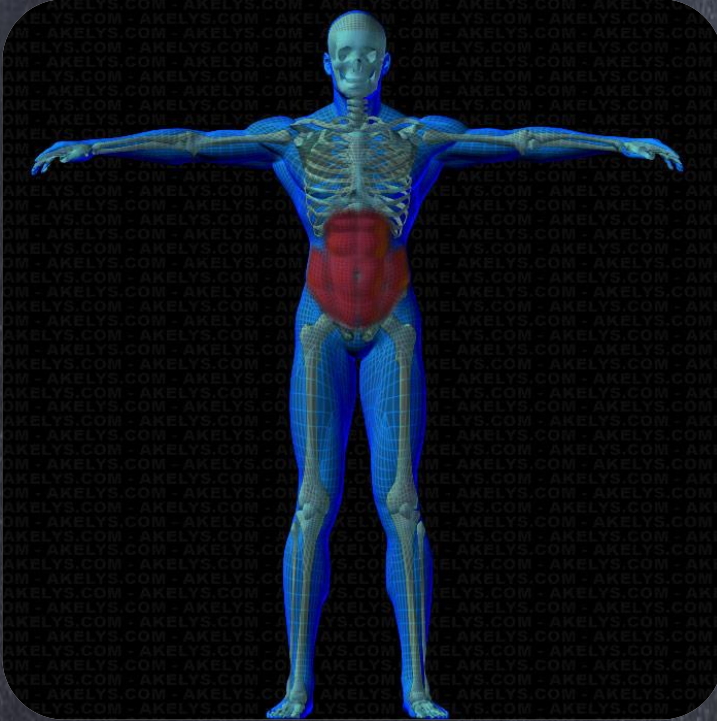
غير أن واقع الحال أن التدريب الرياضي بمفهومه العام يحمل دلالة على عمليات مترابطة ودقيقة ذات أهداف محددة تختلف كل الاختلاف عن مفهوم التربية البدنية التي تقوم كذلك على أسس ومبادئ وتحمل أهداف مختلفة، ومن أجل تبيان ذلك تأتي هذه المحاضرة في سبيل عرض مجمل النقاط سالفة الذكر

التدريب الرياضي

1. مفهوم التدريب الرياضي:

« هو عملية تخطيط وتنظيم وتحول تنطوي على نقل الممارس وغير الممارس للرياضة من حالة ومستوى أولي إلى حالة نهائية مرغوب فيها » Roger2003

يعبر أيضا عن عملية التحضير التي تشمل الجوانب (بدني، مهاري، نفسي، خططي) لدى الرياضي عبر الأساليب العلمية من أجل تحقيق الفوز في المنافسة



التربية البدنية

2. مفهوم التربية البدنية:

تعبر عن عملية إعداد الفرد في الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والصحية والبدنية والعلائقية عن طريق أوجه النشاط البدني من أجل أن يكون مواطن صالح ومتقف وقادر على تحمل مسؤولياته داخل المجتمع.





التدريب الرياضي

3. أهداف التدريب الرياضي:

1. تطوير وتحسين الإعداد البدني العام .
2. التركيز على الإعداد البدني الخاص .
3. ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية .
4. تحسين وتطوير الأداء الخططي .
5. تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة) .
6. الإعداد الجيد للفريق الرياضي .
7. تجنب حدوث الإصابات ، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي
8. إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة .
9. تطوير وإغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب ، الغذاء ، تحليل المباريات ، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم ، الجوانب الخططية) .

التربية البدنية

4. أهداف التربية البدنية:

- ✓ تعلم مهارات الاتصال الأساسية والمهارات الاجتماعية.
- ✓ تحقيق الاتزان النفسي لدى الأفراد من خلال احترام الذات وزيادة الثقة بالنفس.
- ✓ رفع مستوى اللياقة الحركية، وتطوير المهارات الحركية والرياضية باختلاف أنواعها.
- ✓ تقويم السلوك وتحسينه، حيث تهدف التربية البدنية إلى الاهتمام بالجانب الخلقي وتكوين شخصية الفرد.
- ✓ الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالجسم عن طريق الإعداد البدني العام.
- ✓ تعزيز الانضباط.

✓ تنمية القدرات الفكرية والعقلية لدى التلاميذ.

✓ تنمية المواطنة وروح الانتماء لدى التلاميذ.



التدريب الرياضي

5. القائم بعملية التدريب الرياضي (المدرب الرياضي)
المدرب الرياضي هو كل شخص له معرفة بكيفية إعداد
منافس أو ممارس بدنيا و تقنيا و خططيا وكذا معرفيا و
نفسيا و ذلك عبر التمارين الرياضية



التربية البدنية

6. القائم بعملية تدريس التربية البدنية (الأستاذ)
يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع



التدريب الرياضي



7. طرق التدريب الرياضي

يتم الاعتماد على عدد من طرق التدريب حسب التخصصات الرياضية ومنها:

- ✓ التدريب الدائري باستخدام طريقة الحمل المستمر .
- ✓ التدريب الدائري من خلال استخدام طريقة التدريب الفتري.
- ✓ التدريب الدائري باستخدام طريقة التعدادات او التكرارات .
- ✓ التدريب بالحمل المستمر . Endurance Training Method.
- ✓ التدريب الفتري . Interval Training.
- ✓ التدريب التكراري Replition Training

التربية البدنية

8. طرق تدريس التربية البدنية

يتم الاعتماد على عدد من طرق التدريس ومنها:

✓ الطريقة الكلية : من خلال هذه الطريقة يتم تعليم التلاميذ المهارة الحركية ككل دون تقسيم الحركة إلى أجزاء.

✓ الطريقة الجزئية : هذه الطريقة تعتبر من الطرق الهامة في تعليم المهارات الحركية وفيها تقسم الحركة إلى أجزاء ويقوم المدرس بتعليم كل جزء قائم بذاته.

✓ الطريقة الكلية الجزئية.

✓ طريقة المحاولة والخطأ.

✓ طريقة حل المشكلات.

✓ طريقة البرمجة: نوع من أنواع التعليم الذاتي وهو برنامج يقوم المدرس بإعداده

بأسلوب خاص ويتم عرضه من خلال عرض مبرمج (فيديو)

التدريب الرياضي

9. مبادئ التدريب الرياضي:

يتم احترام جملة من المبادئ من أجل تحقيق غايات التدريب الرياضي ومنها:

✓ مبدأ التدرج في الحمل

✓ مبدأ التكيف

✓ مبدأ التخصص

✓ مبدأ المردود — العائد (الاستمرارية)

✓ مبدأ التنوع والاستشفاء

✓ مبدأ الخصوصية



التربية البدنية

10. مبادئ تدريس مادة التربية البدنية:

يتم احترام جملة من المبادئ من أجل تحقيق غاية مادة التربية البدنية والرياضية ومنها:

✓ التدرج من المعلوم إلى المجهول.

✓ التدرج من السهل إلى الصعب.

✓ التدرج من العام إلى الخاص.



خلاصة:

تمحور مضمون المحاضرة حول عرض الإطار الحاكم لكل من عمليتي التدريب الرياضي والتربية البدنية، بهدف الوقوف على جواز المقارنة فيما بينهما، حيث اتضح بشكل لا لبس فيه أن المقارنة غير ممكنة خاصة وأن التدريب الرياضي يختلف بشكل تام عن تدريس مادة التربية البدنية سواء من حيث الشكل أو المضمون.

هذا ما يستدعي القول أن مناهج التربية والتدريب المقارن ما هو إلا مصطلح دال على مفهوم آخر يختص بأحد أهم مجالات البحث في الدراسات التربوية، هذا ما يأتي عرضه وتفصيله في المحاضرات اللاحقة إن شاء الله.