



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيدر - بسكرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى سنة أولى جذع مشترك

محاضرات ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



إعداد أستاذة المقياس

دكتورة فاطمة الزهراء زيدان

السنة الجامعية 2025-2026

معلومات حول المقياس والمطبوعة

○ عنوان الوحدة: الوحدة الاستكشافية

○ اسم المقياس: مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

○ المستوى الدراسي: سنة أولى جذع مشترك



سنوي



○ طبيعة المقياس: سداسي

○ المعامل: 02 الرصيد: 04

○ أهداف المقياس:

يهدف تدريس مقياس ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى إكساب الطلبة المعرف النظرية والتطبيقية التي تمكّنهم من فهم طبيعة الميدان الرياضي و مجالاته المختلفة ، وكذا تحليل الظواهر المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي وفق أسس علمية ومنهجية. كما يهدف هذا المقياس إلى تنمية قدرة الطالب على الربط بين الجوانب النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي و إعداد طالب للتعامل مع متطلبات العمل الميداني في مختلف المؤسسات الرياضية والتربوية.

عدد المحاور: 11

عدد المحاضرات: 13 محاضرات

عدد الأسابيع: 13 أسبوع

عدد المراجع المستخدمة : 20 مرجع

فهرس المحتويات

الرقم	المحور	رقم المحاضرة	عنوان المحاضرة	الاسبوع
01		محاضرة رقم 01	مدخل مفاهيمي إلى المقياس	الأسبوع 1
02		محاضرة رقم 02	مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي	الأسبوع 2
03		محاضرة رقم 03	مختلف أشكال وأماكن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية	الأسبوع 3
04		محاضرة رقم 04	مختلف وظائف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية	الأسبوع 4
05		محاضرة رقم 05	مدخل إلى التدريب الرياضي	الأسبوع 5
06		محاضرة رقم 06	مفاهيم حول التدريب الرياضي	الأسبوع 6
07		محاضرة رقم 07	المنافسات والمسابقات الرياضية	الأسبوع 7
08		محاضرة رقم 08	عوامل الأداء الرياضي	الأسبوع 8
09		محاضرة رقم 09	مدخل إلى النشاط البدني الرياضي التربوي	الأسبوع 9
10		محاضرة رقم 10	مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي التربوي	الأسبوع 10
11		محاضرة رقم 11		الأسبوع 11

مقدمـة

يعد ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (sciences et techniques des sciences et techniques des activités physiques et sportives –staps) من الميادين العلمية الحديثة والمتميزة، اعتماداً على التخصصات، التي تهدف إلى دراسة النشاط البدني والرياضي دراسة علمية منهجية، اعتماداً على أسس نظرية وتطبيقية مستمدـة من علوم متعددة، كعلوم التربية، والعلوم البيولوجـية، والعلوم النفسـية، والعلوم الاجتماعية، وعلوم التسيير والتنظيم الرياضـي، ويأتي هذا الميدان استجابة للتحولـات المعرفـية والتربـوية التي عرفـها العالم المعاصرـ، والتي أـبرـزـت الدور الحيـوي للنشاط البدـني والرياضي في تـطـمـيمـة الفـرد بـدـنيـاـ، وـنـفـسـياـ، وـاجـتمـاعـياـ.

ويحتـلـ مقـيـاسـ مـيدـانـ عـلـومـ وـتقـنـيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدـنـيـةـ وـالـرـياـضـيـةـ مـكانـةـ مـحـورـيـةـ ضـمـنـ التـكـوـينـ الجـامـعـيـ لـطـلـبـةـ مـعـاهـدـ وـمـيـادـينـ عـلـومـ وـتقـنـيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدـنـيـةـ وـالـرـياـضـيـةـ، كـوـنـهـ يـشكـلـ المـدـخـلـ المـفـاهـيمـيـ وـالـمـنـهـجـيـ لـفـهـمـ طـبـيعـةـ هـذـاـ мـيـدانـ، وـحـدـودـهـ، وـخـصـوصـيـاتـهـ العـلـمـيـةـ، إـذـ يـهـدـفـ هـذـاـ мـقـيـاسـ إـلـىـ تـمـكـنـ الطـالـبـ منـ الإـحـاطـةـ بـالـمـفـاهـيمـ الـأـسـاسـيـةـ الـمـرـتـبـةـ بالـنشـاطـ الـبـدـنـيـ وـالـرـياـضـيـ، وـالـتـعـرـفـ عـلـىـ تـطـوـرـ هـذـاـ мـيـدانـ تـارـيـخـيـاـ، وـكـذـاـ اـسـتـيـعـابـ عـلـاقـتـهـ بـمـخـتـلـفـ الـعـلـومـ الدـاعـمـةـ لـهـ.

تخصصـاتـ مـيدـانـ عـلـومـ وـتقـنـيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدـنـيـةـ وـالـرـياـضـيـةـ (STAPS) :

1. مـدـخـلـ عـامـ إـلـىـ تـخـصـصـاتـ مـيدـانـ staps

يـعـدـ مـيدـانـ عـلـومـ وـتقـنـيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدـنـيـةـ وـالـرـياـضـيـةـ (sciences et techniques des sciences et techniques des activités physiques et sportives –staps) من الميادين العلمية المتعددة التـخصـصـاتـ، إـذـ يـجـمـعـ بـيـنـ الـعـلـومـ الـبـيـولـوـجـيـةـ، وـالـعـلـومـ الـإـلـاـنـسـانـيـةـ وـالـإـجـتمـاعـيـةـ، وـعـلـومـ التـرـبـيـةـ، وـعـلـومـ التـدـريـبـ، وـالـتـسيـيرـ الـرـياـضـيـ، وـيـهـدـفـ هـذـاـ мـيـدانـ إـلـىـ درـاسـةـ النـشـاطـ الـبـدـنـيـ وـالـرـياـضـيـ

من حيث التخطيط، والتنفيذ، والتقويم، والتطوير وفق أسس علمية دقيقة، بما يسمح بتكوين كفاءات متخصصة قادرة على الاستجابة لمتطلبات المجتمع وسوق الشغل في مجالات الرياضة، التربية، الصحة، والإدارة الرياضية.

2. تخصص التربية البدنية والرياضية:

يركز هذا التخصص على إعداد الأساتذة والمكونين في مجال التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية، من خلال تزويدهم بالمعارف البيداغوجية، النفسية، والديداكتيكية المرتبطة بتدريس الأنشطة البدنية والرياضية، ويهدف إلى تنمية شخصية المتعلم بشكل متكامل (بدنياً، معرفياً، نفسياً، واجتماعياً) مع التركيز على القيم التربوية والسلوكيات الإيجابية.

3. تخصص التدريب الرياضي:

يهتم تخصص التدريب الرياضي بدراسة الأسس العلمية لتطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز، من خلال التحكم في متغيرات الحمل التدريبي، التخطيط السنوي والدوري، والإنقاء الرياضي، ويعتمد هذا التخصص على علوم متعددة مثل الفسيولوجيا، البيوميكانيك، علم النفس الرياضي، ونظرية التدريب، بهدف إعداد مدربين مؤهلين علمياً وتقنياً.

4. تخصص النشاط البدني والرياضي التكيفي:

يعني هذا التخصص بتصميم وتنفيذ برامج النشاط البدني لفائدة ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية أو حسية أو ذهنية، ويرتكز على مبدأ التكيف الوظيفي للنشاط البدني بما يتاسب مع قدرات الأفراد، ويساهم في تحسين جودة حياتهم واندماجهم الاجتماعي.

5. تخصص الإدارة والتسخير الرياضي:

يهدف هذا التخصص إلى تكوين إطارات قادرة على تسيير المنشآت الرياضية، تنظيم التظاهرات، وإدارة المؤسسات والهيئات الرياضية، وفق أسس علمية حديثة، ويشمل مجالات التخطيط الاستراتيجي، التسويق الرياضي، التشريع الرياضي، والحكومة، بما ينسجم مع متطلبات الاحتراف الرياضي.

6. تخصص النشاط البدني والصحة:

يركز هذا التخصص على دراسة العلاقة بين النشاط البدني والصحة العامة، من خلال الوقاية من الأمراض المزمنة، تحسين اللياقة الصحية، وإعادة التأهيل الوظيفي، ويعتمد على معارف في فسيولوجيا الجهد البدني، علم الحركة والصحة الوقائية، مما يجعله ذات أهمية متزايدة في ظل التحولات الصحية المعاصرة.

المحاضرة الأولى

**مدخل مفاهيمي إلى ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية**

تمهيد :

يعد ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من الميادين العلمية الحديثة نسبيا ، التي نشأت استجابة للتطور المتتسارع في فهم الإنسان من حيث قدراته البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، ولتزايده الوعي بأهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة الشاملة والتنمية الإنسانية المستدامة وقد انتقل هذا الميدان من كونه ممارسة تقليدية ذات طابع تطبيقي صرف إلى حقل معرفي متعدد التخصصات يسند إلى أسس علمية ومناهج بحث حديثة.

تعريف ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: يعد ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أحد الميادين العلمية متعددة التخصصات التي تهتم بدراسة النشاط البدني الرياضي ودراسة منهجهية قائمة على أسس علمية ، تجمع بين المعارف البيولوجية النفسية

، التربوية، الاجتماعية والتقنية بهدف فهم الإنسان في حركته وتفاعله مع محيطه أثناء الممارسة البدنية والرياضية بمختلف أشكالها.

ويعرف أيضا على انه " مجموعة العلوم التي تهتم بدراسة النشاط البدني الرياضي دراسة علمية ،من خلال تحليل الحركة الإنسانية في أبعادها البيولوجية . النفسيه . الاجتماعية بهدف تحسين الأداء ، الصحة والتكيف مع متطلبات الحياة.

التخصصات المكونة لميدان staps

أهداف ميدان staps في التكوين الجامعي LMD

في إطار نظام LMD يهدف ميدان staps إلى:

- تكوين قاعدة معرفية علمية حول النشاط البدني الرياضي.
- تربية الكفاءات المهنية في مجالات التعليم ، التدريب، التأطير.
- ربط الجانب النظري بالتطبيق الميداني.
- إعداد الطلبة للبحث العلمي في مجال علوم الحركة والرياضة.
- المساهمة في ترقية الصحة العامة والتنمية الاجتماعية.

أهمية ميدان staps

تتجلى أهمية ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في كونه:

- يساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية للأفراد.
- يدعم التربية الشاملة والمتوارنة للمتعلمين.
- يعزز التماسك الاجتماعي ونشر الثقافة الرياضية داخل المجتمع ، من خلال تنظيم الممارسات الرياضية والترويحية.
- يعبر مصدراً مهماً لتأهيل الكفاءات المهنية القادرة على العمل في مجالات متعددة مثل التعليم، التدريب الرياضي، التسيير الرياضي، الصحة والإعلام الرياضي، كذا السياحة الرياضية.

المحاضرة الثانية

مدخل للنشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي أحد المكونات الأساسية للمنظومة التربوية الحديثة ، إذ يشير إلى مجموع الأنشطة الحركية المنظمة التي تمارس في إطار تربوي هادف ، وتسعى إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتوازنة من الجوانب العقلية والاجتماعية .

الأبعاد التربوية للنشاط البدني الرياضي

يتجلّى الطالع التربوي للنشاط البدني الرياضي من خلال أبعاده المتكاملة والتي تشمل:

البعد البدني: تنمية اللياقة البدنية ، القدرات الحركية، الوقاية من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة.

البعد النفسي: تنمية الثقة بالنفس ، التوازن الانفعالي والتخفيف من التوتر والقلق.

البعد الاجتماعي: تتمية مهارات التواصل ،العمل الجماعي، والاندماج الاجتماعي.

البعد القيمي والأخلاقي: غرس قيم الروح الرياضية ، احترام القواعد وتحمل المسؤولية.

أهمية المدخل التربوي في ممارسة النشاط البدني الرياضي

إن اعتماد المدخل التربوي في النشاط البدني الرياضي يضمن توجيه الممارسة نحو تحقيق أهداف تعليمية واضحة ،وبعدها عن العشوائية أو التركيز المفرط على انجاز البدني فقط، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يعد وسيلة تعليمية فعالة تسهم في بناء الإنسان المتوازن القادر على التفاعل الايجابي مع محیطه.

المحاضرة الثالثة

**مدخل مفاهيمي إلى ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية**

قائمة المراجع والمصادر

1. حسانين محمد صبحي، التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ،2004.
2. علاوي محمد حسن ،علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، 1998 .
3. نصر الدين محمد، مدخل الى التربية البدنية والرياضية ،دار المعرفة الجزائر،2012.