

الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية

د.معلم المياح

بيان معنى التربية البدنية لغة:

يتألف هذا المصطلح من مفردتين هما (التربية) ، والبدنية)
1. والتربية لغة مأخوذة من (رَبَبَ) جاء في مختار الصحاح :... (و رَبَّيَهُ) بمعنى رَبَّاه .. و (مُرَّبِي) أيضاً من التربية . وجاء في القاموس المحيط : ... والتربيبُ : التربيةُ : كالرَّبْتِ ، وضَرَبُ السيد على جنب الصبي قليلاً لينام . وجاء فيه أيضاً من باب (ربا) : ... وَرَبَوْتُ في حجره رِباً وَرَبَوْتُ ، ورَبَيْتُ رِباً وَرَبَيْتُ : نشأتُ . ورَبَيْتُهُ تربية : غَدَوْتُهُ ، كتربيتهُ وعن خُناقِه : نَقَسْتُ .

فالظاهر أن الأصل في التربية هو التنشئة، وكذا يأتي بمعنى التنفيس عن النفس.

2. والبدنية مأخوذة من (بَدَنَ) : و (بَدَنُ) (الإنسان جسده).

والبدن معروف أنه الجسد وارتباطه بالتربية يشكل مصطلح (التربية البدنية) والتي تعني : تنشئة الجسد والتنفيس عنه.

**بيان معنى التربية البدنية إصطلاحاً:

يتحدد الهدف الأساس ويتحقق معنى التربية البدنية بإنشاء الجسد وتنشئته بصورة سليمة ليتعدى اثر ذلك على النفس والعقل الإنساني.

وتعد الألعاب الرياضية هي الركن الأساسي للتربية البدنية وهذا ما يؤكد المختصين في مجال التربية البدنية الرياضية . ومن أمثلة ذلك:

**يعبر السيد سابق عن التربية البدنية بـ (الإعداد البدني) ويعرفه بأنه : المحافظة على سلامة الجسد ، حتى يبقى الفرد قوي البنية بعيداً عن الأمراض والعلل ، قادراً على مواجهة الصعاب التي تعترضه ، وهو يعمل ويكدح ويكد ويسبب . ولتحقيق ذلك لا بد من ممارسة الأنشطة الحركية الرياضية.

**يقول د. عبد الرزاق الطائي : التربية البدنية والرياضية مصطلحان يتطابقان من حيث اشتراكهما في سلوك يستند إلى الحركة البدنية . حيث تنتمي التربية الرياضية والفعاليات الرياضية إلى جذع مشترك واحد هو الحركة الهادفة التي تربي الإنسان تربية بدنية شاملة ومتمزنة في كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والتربوية.

فمن حيث الهدف ومن حيث السلوك الحركي ، ترتبط الألعاب الرياضية بالتربية البدنية بصورة وثيقة لا انفصال عنها.

**ويرى الباحث نبيل احمد أن الألعاب الرياضية ركن رئيس في العملية التربوية الجسدية والعقلية والاجتماعية. من خلال ماسبق بيانه ، يتضح أن الألعاب الرياضية والتربية البدنية أمران متقاربان إذ تشكل الألعاب الرياضية غالباً الوسيلة المثلى عملياً لتحقيق التربية البدنية بصورة متكاملة وسليمة إضافة إلى عوامل الخبرة والقيادة التربوية ونحوهما.

ويرتبط مفهوم الألعاب الرياضية كذلك بغيره من المفاهيم كمفهوم (اللهو) الذي يدل على ترك ذكر أمر معين والإضراب عنه . أو الانشغال عن أمر بآخر ، أو الغفلة عن أمر للانشغال بغيره ويأتي اللهو كذلك بمعنى اللعب ولا شك ان الألعاب الرياضية ذات مجال واسع لشغل الإنسان وإن لم يهذبها أو ينظم وقته وعمله تجاهها فقد تلهيه وتشغله عما ينفع من أمور دينه وديناه.

وكذلك يرتبط مفهوم الألعاب الرياضية بمفهوم الترفيه والذي يدور معناه حول التنفيس عن النفس، أي الترويح عنها . وهذا هدف رئيس لأغلب ممارسي الألعاب الرياضية.

والرياضة هي عبارته عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول الى ما يسمى بالاداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية والهدف هو تحقيقها كما التوازن والرشاقة والدقه والقوه والمرونه ايضا وهي تسعى الى تحقيق

التوازن ما بين الجانب النفسي والعقلي والبدني ولكي يتحقق التوافق العضلي والعصبي في الجسم لا بد من توافق

الجوانب التي ذكرت والرياضة هي الصحة فلا بد من ممارستها كما انها غذاء الروح وعند ممارسة اي نوع من

الرياضة لا بد من احترام قوانينها وتطبيقها على اكمل وجه وعدم تعرض الفرد الى ما يسمى مسلك غير رياضي يعاقب عليه في النهاية وقد تكون نهايته الاستبعاد او ربما الطرد ولا بد من اللاعب ان يتحلى بما يسمى التروي والصبر

والروح الرياضيه التي تجعل منه نجم الفريق والرياضة هي التي تنظم العمل بالجسم حسب صعوبة اللعبة التي تمارس من ناحية العمل الهوائي واللاهوائي وهو المقصود به الاكسجيني واللاكسجيني وفي النهاية لا يسعني الا ان اقول لكم

ان الرياضة علم واسع وجميل ومفيد ليس فقط لاني لاعب رشيق وانما لاني ايضا اتمتع بالصحة وكما اوصانا الرسول الكريم (علموا اولادكم السباحة والرمايه وركوب الخيل)

تعريف آخر

مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

إن ميدان التربية البدنية الرياضية يزخر بالعديد من التعاريف والمفاهيم وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على السواء ، وبذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية و الرياضية من خلال المفاهيم التالية:

تعرف “ ويست بوتشر (wuest & bucher1990) ” التربية البدنية بأنها : هي العملية التربوية التي تهدف الى

تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. وقد تناول كل من "ويست بوتشر" هذا التعريف بالتفصيل مشيراً إلى أن التربية البدنية و الرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية ، و تطوير اللياقة البدنية و المحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي ، ومن خلال آثار طيبة و اكتساب المعارف و تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني. كما وضع "هيدر نجتون" عنصرين كمرکز لاهتمام التربية البدنية.

أولها نشاط العضلات الكبيرة ، و الفوائد التي قد تنجم عن هذا النشاط ، و ثانيهما المساهمة في صحة و نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر استطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه. و ذكرت "ولميكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية ، هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات ، الألعاب ، المسابقات الرياضية ، و بعد تعريف لكل من هذه التعبيرات ، أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية ، تنافسية ، أو اختيارية ، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه ، و غير ذلك من متغيرات ، و لذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية و الرياضية ، و لكنها أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي : " التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية ، العقلية الاجتماعية ، و اللياقة من خلال النشاط البدني. و يعرف "شارل كويل" : " التربية البدنية هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساساً عن استشارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة و ما يرتبط بها من نشاط "

و من تشك سلفوكيا (السابقة) يبرز تعريف "كوبسكي كوزليك" : " التربية البدنية جزء من التربية العامة ، هدفها تكوين المواطن بدينا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف". و من فرنسا وضع "روبرت بويان" تعريفا للتربية البدنية : " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". و من بريطانيا ذكر "بيتر ارنولد" تعريفا للتربية البدنية : ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى و توافق الجوانب البدنية و العقلية ، الاجتماعية ، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر.

أما في ما يخص معنى الرياضة اصطلاحاً ، فزيادة عما ذكرناه يقول الدكتور "مارتن دور نهوف" نستطيع تعريف الرياضة باعتبارها جزء أساسي من الثقافة البدنية و عامل لأكبر ديناميكية ، و الذي لا يتحقق إلا بفضل النشاط البدني - الرياضي المنظم و ذلك بارتباطه مع نشاط الروح ، و هذه الأنشطة النفسو - رياضية تحقق من خلال مختلف أهداف الثقافة البدنية ، و بذلك نستطيع القول بأنه هناك أربعة أصناف أساسية للرياضة: -من أجل الصحة.

-من أجل القدرات البدنية و الوصول الى أعلى مستوى.

-من أجل الحصول على السرور و البهجة و المتعة في الحياة (كهواية).

-من أجل التفاعل الاجتماعي.

و باستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية نجد انه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و هي:

* أن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.

* أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد ، المهارات البدنية ، و العقلية و الاجتماعية و الأخلاقية.

* أن الحصائل و المكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثرى و تنمي الجانب البدني فقط ، بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.

* أنها أهم عنصر لاستشارة اللعب و تفرغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان و تحقيق التوافق النفسي.

* أنها أهم المجال لتحقيق التفوق الدراسي و التحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان. -الرياضة:

الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و هي طور متقدم من الألعاب و بالتالي من اللعب ، و هي الأكثر تنظيماً ، والأرفع مهارة ، و كلمة رياضية في اللغتين الإنجليزية و الفرنسية sport ، و في اللاتينية diport ، و الأصل الايتمولوجي لها هو disport ، و معناها التحويل و التغيير ، و لقد حملت معناها و مضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و اهتماماتهم بالعمل على التسلية و الترويح من خلال الرياضة.

و يشير "لوشن و سيج" الى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها : " نشاط مفعم

بالعب ، تنافسي ، داخلي و خارجي المرود و العائد ، يتضمن أفراداً أو فرقا تشترك في مسابقة ، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية ، والخطط

/النشاط البدني:

يقول الدكتور "أنور أمين الخولي" ، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي : " النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض ، يتسع لشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و هو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه إجتماعياً ، لان النشاط البدني جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني

الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ،
بدعا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع و الاتصال و الخدمات
كالترويج و أوقات الفراغ أو التقليد و المظاهر الاحتفالية.

كما عرفه “ قاسم حسن بأنه : من : ميدان من ميادين التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصراً فعالاً في
إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلفي
للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع.

–التدريب البدني–

هو أحد واجبات التربية البدنية و الموجهة للواجبات العلمية و تكوين الخبرات الحركية و يعني الأعداد الكامل للبدن و
النفس صوب تحقيق أفضل النتائج ،

و هناك عدة تعاريف يمكن حصرها في النقاط التالية:

*التدريب البدني : هو عملية تربية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعليم و التربية العامة.

*التدريب البدني : هو عملية منظمة للناشئين و المستويات الرياضية العليا.

*التدريب البدني : هو عملية مستمرة و بالتالي فهي لا تقتصر على فترة محددة بل تستمر لسنين.

– 3-2 اللياقة البدنية:

هو مفهوم أصبح مألوفاً إلى حد كبير في ظل تنامي المعالجات الإعلامية بمختلف وسائلها و أدواتها للرياضة في
العصر الحديث ، و يمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات
البدنية المطلوب أدائها بكفاية ، دون تعب لاداعي له ، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستعملها الفرد وقت الفراغ.
و يقول الدكتور “ أسامة كامل” في تعريفه للياقة البدنية مايلي : يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة
الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين ، و تشمل مكوناته : القوة العضلية ، و الجلد العضلي و الجلد
الدوري التنفسي و المرونة.

–اللعب و الألعاب الرياضية:

الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني ، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب و الرياضة ، ذلك
لأنها أكثر تنظيماً من الرياضة ، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب قدراً من
المهارة الحركية في مقابل الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية ، و الألعاب شكل متطور من اللعب ، ذلك
لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص و السمات يصبح ألعاباً ، و التي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو
التالي:

-قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).

-تنتهي بنتيجة محددة) هزيمة أو نصر.

-تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقيين).

-3أهداف التربية البدنية و الرياضية:

لقد نالت التربية البدنية اهتماماً كبيراً من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد
المشكلات التي تواجه المادة ، و أيضاً تستمد أهدافها من قيم و ثقافة المجتمع ، و يقول ويست و بوتشر ”:إن الأهداف
المحددة للتربية البدنية و الرياضية هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل في تحقيقه ، و بذلك يجب أن يكون
للتربية البدنية و الرياضية أهدافاً واضحة

و محددة. () ”

إن قضية تحديد الأهداف في التربية البدنية قد تصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية ، و نظام
أكاديمي يسعى لتأكيد هوية الأكاديمية المعرفية في الأوساط العلمية و الأكاديمية ، و يعتبر دولي سارجنت أول من
وضع أهدافاً لها عام 1979 و تمثلت في الآتي:

أ - من الناحية الصحية ، تقدير التناسب الطبيعي في جسم الإنسان . التعرف على تشريح أعضاء الجسم و وظائفها .
دراسة المؤشرات الصحية العادية مثل التمرين ، التغذية ، النوم....

ب - من الناحية التربوية : غرس القدرات العقلية و الجسمية و خاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى
مهارات مهنية أو بدنية

ج - من الناحية الترويحية: تحديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية لنشاط و تأدية واجباته
بسهولة.

د - من الناحية العلاجية : استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل ، وإصلاح الأخطاء و العيوب الجسمية. ()

كما تسعى مادة التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية الى تأكيد المكتسبات الحركية و
السلوكيات النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط ، و هذا من خلال أنشطة
بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي الى بلورة شخصية التلميذ.

تعريف آخر

المعنى اللغوي: لكلمة التربية أصول لغوية ثلاث:

الأصل الأول: ربا يربو بمعنى زاد ونما.

الأصل الثاني: ربي يربي على وزن خفي يخفى ومعناها نشأ وترعرع.

الأصل الثالث: رب يرب بوزن مد يمد بمعنى أصلحه وتولى أمره، وسأسه وقام عليه ورعاه.

كما يضيف الرباعي "أي أن غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد وجعله ينمو، وربى الولد، هذبه، فاصلها "يربو" أي زاد ونما، وجعل أصلها رب الثلاثي، فلا بد أن يجعل المصدر تربيا لا تربية، يقال "رب القوم يربهم" أي بمعنى ساسهم وكان فوقهم، ورب النعمة: زادها، ورب الولد: رباها حتى أدرك صفوة القول أن التربية عند العرب تفيد السيادة والقيادة، ويقولون عن الشيء الذي ينشئ الولد ويرعاه "المؤدب" والمهذب والمربي

المعنى الاصطلاحي:

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها وقيمه الاجتماعية وتحقق التربية هذا الهدف بنقلها التراث الثقافي للجيل الجديد وبذلك يكون دور التربية هو تنمية السلوك الإنساني وتطويره وتغييره لكي يناسب كل ما هو سائد في مجتمع م

كما تعتبر التربية ظاهرة طبيعية في الجنس البشري منذ وجود الإنسان على وجه الأرض وبمقتضاها يصبح الفرد وريثا لما حصلته الإنسانية والأجيال السابقة من حضارة ومدنية، وتتم هذه التربية لا شعوريا - التربية تلقائيا، غير مقصودة - عن طريق المحاكاة بحكم وجود الفرد في المجتمع، وبذلك تنتقل الحضارة من جيل لآخر.

مفهوم التربية البدنية والرياضية

حتى نضفي معنى واضحا لمفهوم التربية البدنية والرياضية نستعرض قول كل من اوجدن وريتشارد

ogdun/richard:

"أن التربية البدنية والرياضية هي دراسة وممارسة الحركة للإنسان للإجابة على التساؤلات:

كيف يتحرك؟ ما هي العوامل الاجتماعية؟ وما هي المهارات والأنماط التي تتألف منها حركته؟ وما هي الأطر الثقافية والإشكال الاجتماعية لهذه الحركة؟"

"إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث، وإنما هي قديمة وأساسية، إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير، بحيث يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات، والبعض الآخر يعتقد أنها عضلات وعروق، أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة، لكن في الواقع هي أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري، والأذى يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني: التربية عن طريقتي النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، والوجداني والجمالي."

كما أن التربية البدنية والرياضية تستمد مفهومها من الأغراض التي وجدت لأجلها والتي تتلاءم وطبيعة المجتمع الحديث حيث ترى "الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناس."

"وهذا مطلب أساسي تقتضيه أي سياسة تنموية لأي بلد كان، فنضافر الجهود واستعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه، لذلك يجب أن توجه مجهوداتنا بالمستوى العام للفرد ومن جميع جوانبه. ويشير "شومان" أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء من التربية يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية. أما "ويليام" و"براو نل" و"فيرنيو" فيقولون أن التربية البدنية والرياضية عبارة عن أوجه النشاط البدني مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط، ولقد خص "روسو" مكانة هامة للتربية البدنية والرياضية لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية للإنسان.

وهي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى نمو وتطور التلميذ من كل النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والعلمية، وهي التوجيه السليم لرفع قدرات التلميذ، وهي وسيلة فعالة تهدف إلى تقدم كفاءة التلميذ العلمية والبدنية والاجتماعية النفسية من خلال مزاولته للنشاط البدني الرياضي المبرمج وحسب "محمد عوض بسيوني" و"فيصل ياسين الشاطي" تهدف التربية البدنية والرياضية من الجانب التربوي إلى تطوير رغبة التلميذ في الألعاب الرياضية المختلفة، وتربية التلميذ على الشجاعة والعمل الجماعي، الطاعة والشعور بالمسؤولية، حب النظام والتصرف الحضاري وتربية التلميذ على حب الوطن والتفاني في العمل لأجله.

وتعرف التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية، والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض اكتساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد في إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرة ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني، الصحة البدنية والمظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن كمقابل للعقل وعلى ذلك فحينما تضاف إليه كلمة "التربية" إلى الشق الآخر نحصل على تعبير التربية البدنية

والرياضية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة وجه النشاط الذي ينتمي إليه جسم الإنسان...، هذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا، كما أنها قد تحدث العكس أي تكون من النوع الهدام، ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، وقد تكون سارة مرضية، كما قد تكون خبرة تعيسة شقية، ومن ثم قد تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك وقد تورث الإنسان الطبايع الضارة الهادمة للمجتمع. وتتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، كما يتوقف انحرافها عن هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسنولة عن توجيهها.