

أولا: أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في

إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي النتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

ان أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي Schiller و ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية" إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة و يقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "

ثانيا: خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- لا يوجد لأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة

واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه

الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظر ا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما

الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية في شخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب .

- الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة

وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة

إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

-النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ،الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي. و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثره ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل التربوية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتابعه تبعاً لمنقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف و طأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه.

النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهدات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمرض مثل السمنة و يشتكى من أمرض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمرض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمرض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائر أمام الكثير منها و الارجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض

بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كبير من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.